



# MUSIKHÖGSKOLAN I MALMÖ

Lunds universitet

EXAMENSARBETE

Höstterminen 2007

Läroarbete i musik

Fredrik Tyrberg

## **Flow i undervisningen**

En studie om lärares uppfattning om begreppet flow



Handledare: Kristina Holmberg

## **Sammanfattning**

Titel: Flow i undervisningen – En studie om lärares uppfattning om begreppet flow

Författare: Fredrik Tyrberg

Det här arbetet handlar om flow och hur begreppet samverkar med olika aktiviteter i våra liv. Bakgrunden till flow förklaras inledningsvis i kapitlet om teoretisk bakgrund och sätts senare i relation till inre förändring, socialt samspel, fysisk aktivitet, kommunikation, samt pedagogik. Syftet med arbetet är att ge svar på hur flow kan användas i undervisning. Som metod för datainsamling har jag gjort en gruppintervju med fyra lärare aktiva vid Musikhögskolan i Malmö. Gruppintervjun fungerade som ett vardagligt samtal mellan fyra personer och resultatkapitlet är sammanställt i sex rubriker: Introduktion; Personernas uppfattning om flow; Vägar till flow och hinder på vägen; Gruppflow; Flow, kvalitet och kommunikation; samt flow och undervisning. Här diskuterar personerna innehållet i det som kom att bli rubrikerna. I diskussionen bryts intressanta fakta ur resultatkapitlet av mot innehållet i litteraturkapitlet. Slutsatsen av arbetet har utmynnat i tillvägagångssätt för hur pedagogen kan använda sig av flow i sin undervisning. Genom att själv omfatta flow, vara närvarande med engagemang, samt att finna elevens nivå för utmaning i förhållande till dennes kunskap är en väg till flow i undervisningen.

Sökord: flow, kognition, motion, undervisning

## **Abstract**

Title: Flow in teaching – An essay on teacher's opinion about the concept of flow

Author: Fredrik Tyrberg

This piece of work concerns flow, and how the concept of flow interacts with different activities in our lives. The background of this concept is explained by way of introduction in the theoretical background chapter, and is later related to inner personal change, social interplay, physical activity, communication and pedagogy. The aim of the task is to find out a way to use flow when you are teaching. As a way of collecting data I have interviewed a group consisting of four teachers that are working members of the Malmö Academy of Music. This interview was organized as an ordinary conversation between four persons, and the results chapter is compiled under six headings: Introduction; The interviewees' interpretation and understanding of flow; Ways to achieve flow and obstacles to overcome; Group flow; Flow, quality and communication; and Flow and teaching. In these parts, the interviewees discuss the content of what came to be the actual headings. In the discussion chapter contrasts between interesting facts from the result chapter and the contents of the theoretical background chapter is shown. The conclusion has led to courses of action for how pedagogues may use flow in their teaching. To embrace flow, to show presence and commitment, and to find the adequate level of challenge in comparison to a student's knowledge – that is a way to achieve flow in teaching.

Keywords: cognition, exercise, flow, teaching

# Innehållsförteckning

<b>Prolog</b> .....	<b>1</b>
<b>Inledning</b> .....	<b>4</b>
<b>Syfte</b> .....	<b>5</b>
<b>Teorikapitel</b> .....	<b>6</b>
<b>Flow – en bakgrundsöversikt</b> .....	<b>6</b>
Ursprung .....	6
Glädjämnen och livskvaliteten.....	7
ESM-mätning.....	8
<b>Litteraturdel</b> .....	<b>9</b>
Två undersökningar kring flow och deras resultat.....	9
Inre förändring .....	11
Socialisering och gruppflow .....	12
Flow och kommunikation .....	14
Vygotskij, Montessori och Csíkszentmihályi .....	14
Flow och undervisning.....	15
<b>Material och metod</b> .....	<b>17</b>
Undersökningens upplägg.....	17
Urval .....	17
Etiska överväganden .....	18
Bearbetning och analys av insamlat material .....	18
<b>Datansamling</b> .....	<b>19</b>
<b>Resultat</b> .....	<b>21</b>
Introduktion .....	21
Personernas uppfattning om flow .....	21
Vägar till flow och hinder på vägen.....	24
Gruppflow.....	27
Flow, kvalitet och kommunikation .....	27
Flow och undervisning.....	29
Sammanfattning av resultatkapitlet .....	30
<b>Diskussion</b> .....	<b>31</b>
<b>Slutsatser</b> .....	<b>34</b>
Förslag till fortsatt forskning .....	34
<b>Slutord</b> .....	<b>36</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>37</b>

# Prolog

Jag blev i år inbjuden till en vikingamarknad på Island, som gick av stapeln i juni och varade i nio dagar. Jag befann mig på Island i elva dagar. Jag har sedan ett år tillbaka spelat tillsammans med en magdansös som heter Mikaela och kommer från Göteborg. Vi träffades genom samma medeltidsförening under medeltidsveckan i Visby 2002. Sedan dess har Mikaela undrat om jag inte har varit intresserad av att börja spela darbuka (egyptisk pokalformad trumma), så att jag kan spela och hon dansa. Detta på grund av att hon har haft svårt att hitta folk att spela tillsammans med. Detta har sakta växt fram under åren – och jag fick en MD-skiva av henne för ett par år sen med arabisk musik, som jag har lyssnat lite sporadiskt på.

Förra våren köpte jag min första darbuka, ett par instruktions DVD:er och började öva så smått. Under medeltidsveckan i augusti 2006 kom vi igång på allvar och underhöll tillsammans med en isländsk trummis på gator, torg, pubar och restauranger. Redan då pratade Mikaela om Island och att det hålls en vikingamarknad där varje år. Under våren 2007 funderade jag närmare på vikingamarknaden, pratade med Mikaela om min önskan att få åka dit, och skrev till slut ett mail med vad jag hade att erbjuda till dem ansvariga för marknaden. Efter ett par veckor kom det en inbjudan till marknaden. Kravet för inbjudan var att man skulle vara på marknaden under hela marknadsperioden, samt ett par dagar före och efter, utföra sina tilltänkta uppgifter, och att man ställde upp och hjälpte till när så behövdes.

Den ansvarige för marknaden äger ett hotell och en restaurang med pub inredd i vikingastil vid namn Fjorukrain, båda belägna i Hafnafjördur som är en liten stad sammanvuxen med Reykjavik. Marknaden ställs upp på asfaltsplanerna runt dessa. Till marknaden bjuder han in musiker, underhållare, hantverkare, försäljare och krigare. Intill ligger en gymnastiksal där alla bor. Efter första helgen packas delar av marknaden ihop och alla gör en fyra timmars resa i bussar till norra delen av ön, till en by som heter Saudarkrokur med ca tretusen invånare. Byn kan liknas vid några utslängda klossar i en vid dalgång med berg runtom och norra Ishavet intill. Marknaden byggs upp och pågår under vardagarna för att sedan återigen skeppas tillbaka till Hafnafjördur, där söndagen avslutar marknadens helg nummer två.

De inbjudna musikerna detta år bestod av gruppen Valravn från Danmark, vilken har fyra medlemmar; sex norrmän, varav en bosatt i Köpenhamn. Vidare kom det en säckpipespelare från Stockholm, ett trumspelande gycklarpar från Norrtälje, samt jag själv. Förutom detta fanns det musicerande folk från de övriga grupperna på marknaden som stundom slöt till, särskilt under kvällarnas jam inne på puben.

Mikaela hade spelat tillsammans med norrmännen under tidigare marknader på Island och talade sig varm om dem. Detta gjorde mig lite orolig för om jag hade något att tillföra, eftersom de var så bra enligt Mikaela. Innan resan hade jag mest övat Riq (egyptisk tamburin), så jag låg lite back på darbukan. Norrmännen bjöd in mig att spela tillsammans med dem och det visade sig att jag hade oroat mig i onödan. Istället kompletterade vi varandra, eftersom de hade ganska lågt stämnda instrument och min darbuka har en högre pitch. De spelade dessutom mycket kompfigurer, vilket gav utrymme för mig att spela både komp och improviserade figurer ovanpå.

Norrmännens instrumentuppsättning består av naturtrummor med riktiga skinn och senor, bodhran, trolltrumma, daf, bjällror, samt flöjter av varierande slag. Dessutom kompletteras trummorna av strup- övertons- och shamansång, samt jojk och chanting blandat med indiska och arabiska tongångar; mycket meditativt. Det intressanta är att de inte har några färdiga låtar utan spelar fritt och låter musiken vara helt improviserad, vilket gör den väldigt organisk, dynamisk och spontan. Denna inställning gör att längden på en låt ligger mellan tio minuter upp till fyrtiofem minuter – en helt fantastisk approach! Ofta var det någon som började spela i ett hörn och resten föll in. Vi lät musiken och spontaniteten påverka musikens leverne i fråga om längd, dynamik, improvisation, vilka som spelade när och så vidare. Vid ett par tillfällen avstod jag från att spela eftersom jag tyckte att sättningen var komplett och att jag inte skulle tillföra något. Ett första minne som berör spontaniteten är från andra kvällen på puben, fredag kväll. Vi satt och pratade och inmundigade diverse drycker. Någon började trumma lätt och efter en stund fylldes det på, de bara tittade på varandra, tog sina trummor och slöt upp. Efter en stund var alla igång och hela stället var fyllt av musik som genomsyrade en vare sig man ville eller inte.

Den isländske trummisen som jag och Mikaela spelade tillsammans med under medeltidsveckan heter Villi. Han spelar djembe och kunde bara närvara under första lördagskvällen. Vid det laget hade jag i princip spelat sönder mina händer och jag tänkte lägga mig i tid för en gångs skull. Eftersom det var den enda kvällen han var där ansåg han att jag skulle strunta i att mina händer gjorde ont – ”Fuck your hands” var hans kommentar – och spela i alla fall, eftersom han verkligen ville spela ihop med mig. Under medeltidsveckan hade vi många trevliga jam tillsammans. Så blev det även denna gång. Det var vi två och en krigare på mandolin som gick loss inne på puben. Just detta jam löste en av de första knutarna för mig, även om jag var lite varm i kläderna från de tidigare jammen. Ofta håller jag igen och intellektualiserar allt jag gör, särskilt på hemmaplan och framförallt i skolan, där jag upplever att allt ska vara så perfekt och att alla lyssnar kritiskt på mitt spel. När man spelar tillsammans med Villi är det bara att släppa allt det där och låta allting flöda. Hans sätt att spela är spontant, improvisatoriskt och helt galet. Han bara är i nuet och vad som helst kan inträffa. Vi spelade olika rytmer och improviserade över dessa, ofta genom att spela två till fyra takter solo över kompet som den andre spelade under tiden. Det roliga med detta sätt att improvisera på är att man lyssnar till den andres improvisation och gör någon variation av denna. Själva känslan av att släppa allt är fantastisk. Sluta att tänka, låta allting hända och låta musiken styra. Man låter sig fyllas av rytm och bara är, ungefär som att vara ensam på en bred motorväg och åka snabbt framåt.

Jag är väldigt glad att jag lyssnade till Villi och ångrar inte det minsta att jag gick med på att spela. Detta jam som pågick under två till tre timmar öppnade upp mig och möjliggjorde för mig att fortsätta på samma sätt och utveckla upplevelsen av flödet under resten av vistelsen på Island. Jag har i efterhand funderat på vad det var som gjorde detta möjligt. Att spela tillsammans med Villi var en stor orsak, eftersom hans spontana och öppna personlighet och spel oavkortat smittar av sig och påverkar en. Som jag tidigare nämnt var jag lite varm i kläderna efter att ha spelat tillsammans med norrmännen under fredagen. Det var en ny upplevelse för mig att spela i en sådan situation där allting är så spontant, fritt och bara händer. Själva känslan av att vara på Island för första gången och i en miljö där alla klär sig i vikingakläder och har detta intresse gemensamt bidrog med största sannolikhet till att jag slappnade av. Allting nytt i form av miljöer, landskap, språk, människor, musik, arkitektur, mat, luft, vatten bidrog även det till detta. Som vikingaklädd kommer man in gratis i stadens badhus, vilket förutom den vanliga typen av bassänger även erbjöd tre olika jacuzzis med varierande temperatur. Allt varmvatten på Island kommer från de varma källor som

kännetecknar ön. Baksidan är doften av svavel, som inte är så angenäm, men man vande sig. Vädret på Island varierar och ändras snabbt. Det var förhållandevis varmt denna sommar, men skiftade mellan sol, regn och blåst. Att gå till badhuset är då väldigt avslappnande och friskgörande för både kropp och själ. En annan aspekt är ljuset vid denna tidpunkt på året. Det är ljusst dygnet runt, så om klockan är tre på natten är det som eftermiddag här i Sverige. Detta gör automatiskt att man sover mindre. Levernet med framförallt lite sömn under sådana här tillställningar medför att man blir uttröttad på ett eller annat sätt. Detta påverkar intellektet som även det blir uttröttat och möjliggör en mindre närvaro av detsamma; väldigt behändigt.

När det gäller övandet hände det en del även på denna front. Helt plötsligt kunde jag i princip öva obehindrat jämfört med hemma. På hemmaplan har jag väldigt svårt med koncentrationen och kvaliteten på övandet. På Island fungerade detta mycket bättre och jag kunde sitta långa stunder och öva. Nya idéer bara kom och jag har aldrig utvecklats så fort och mycket på så kort tid som under vistelsen på Island. Särskilt ett pass kommer jag ihåg starkt. Det var i Saudarkrokur på norra Island. Jag satt på stora stenar nere i hamnen och övade mitt i natten (bilden på framsidan är tagen just då). Idéerna bara kom och jag undrade var allting kom ifrån så där helt plötsligt. Det jag låg back på darbukan tog jag igen på nolltid och jag fick efter några dagar den där torra tonen från fingrarna som man kan höra andra att darbukaspelare har. Hela tekniken förbättrades avsevärt.

Upplevelsen av att spela på Island var helt fantastisk, jag har aldrig varit så fylld av spontanitet, glädje och ett flöde som bara fanns där helt plötsligt. En obeskrivlig känsla som sällan har infunnit sig i mitt spelande. Jag bara släppte och allting fungerade, det var bara att sluta tänka och låta det ske av sig självt.

Rent kroppsligt så gjorde hela situationen mig avslappnad. Vanligtvis har jag problem med musklerna mellan skulderbladen och axelmusklerna. Jag är stel i nacken och får ibland spänningshuvudvärk. Spelandet på Island gjorde även att hela kroppen släpptes lös i form av rörelse. När jag försöker göra detta på hemmaplan brukar jag inte kunna hålla på så länge och jag har ont i nacken ett par dagar efter. Så var det inte på Island. Ju mer spänningarna släppte, desto mer kunde jag röra mig och jag fick aldrig ont, jag blev bara lite trött. Mikaela var också förvånad och frågade ett par gånger vad det var med mig nu helt plötsligt, som kunde släppa lös så där och spela på det viset. Hon sade att jag såg helt annorlunda ut jämfört med innan – mer avslappnad och tillfreds.

# Inledning

Min ursprungliga tanke var att skriva ett arbete om yrkesskador hos trummisar. Sedan några år tillbaka arbetar jag som massageterapeut och jag tyckte att det kunde vara intressant att undersöka förekomsten av yrkesskador hos musiker. Anledningen till att jag valde trummisar är enkel, då jag själv har denna inriktning.

Under mitt första handledarmöte i juni 2007 kom denna tanke att utvecklas till någonting helt annat. Mitt tilltänkta ämne diskuterades fram och tillbaka. Frågor ställdes om hur jag hade tänkt mig arbetet, om jag skulle inrikta mig på rehabilitering eller habilitering, ur vems perspektiv jag skulle skriva, hur jag skulle bygga min kunskap i ämnet och samla information och vem jag skulle intervju. Min frågeställning och mitt resonemang vinklades på ett sätt som jag över huvudtaget inte hade reflekterat över.

Jag tillfrågades även om min motivation angående att skriva ett arbete om ämnet. Den visade sig av olika anledningar vara något låg. Det påpekades då att det skulle vara mycket lättare att skriva ett arbete om ett ämne som jag brinner för.

Ett par dagar tidigare hade jag anlänt hem efter en omvälvande resa till Island, där jag deltog som musiker i en vikingamarknad. Resan innebar en väldigt stark musikalisk och personlig upplevelse för mig. På grund av att jag på ett mentalt plan fortfarande befann mig på Island kom jag mötet igenom på ett eller annat sätt hela tiden tillbaka till vistelsen på Island. Detta noterades inte helt oväntat och handledaren undrade om jag inte skulle skriva om upplevelsen på Island istället. Min första reaktion var hur i hela friden jag skulle kunna skriva någonting om det? En upplevelse som dessutom utspelades under en marknad i vikingamiljö. Vi benade lite i det hela och begreppet flow kom på tal som en benämning på min upplevelse.

I slutet av mötet nämndes även någonting om flow i undervisning. Under sommaren växte idén om att använda min upplevelse från Island som bakgrund och rikta in arbetet mot flow i undervisningen.

Målet med arbetet är att fördjupa mig i ämnet flow och att förklara detta fenomen. Vidare kommer jag att undersöka vad lärare vid Musikhögskolan i Malmö (fortsättningsvis med förkortningen MHM) har för uppfattning om flow i undervisning.

Anledningen till att jag väljer att skriva om flow är det som jag fick ut musikaliskt och personligt under vistelsen på Island. Upplevelsen gjorde mig nyfiken och om jag kan använda och översätta erfarenheten från resan till min undervisning är mycket vunnet. Detta genom att eleverna får uppleva flow i sitt musicerande och de fördelar som detta bär med sig.

# Syfte

Mitt arbete har två syften:

1. Att beskriva begreppet flows ursprung och användningsområden, samt några olika betydelsebildningar.
2. Att utröna vad lärare har för uppfattning om flow:
  - Hur upplever lärare flow i sitt musicerande?
  - Hur upplever lärare flow i sin undervisning?
  - Hur finner lärare vägar till att använda flow sin undervisning?

Anledningen till det valda problemområdet och frågeställningen är min egen upplevelse av flow och nyfikenheten som väcktes i kölvattnet av denna erfarenhet. Jag anser att det är av vikt att studera fenomenet flow, eftersom jag anser att tillståndet underlättar när man musicerar, både gällande improvisation och lärande. Därför borde flow även kunna vara användbart i undervisningen. Detta eftersom flow är en källa till behagliga känslor med frånvaro av rädsla och oro som effekt. Man riktar sin uppmärksamhet och koncentrerar sig på uppgiften man har framför sig. Därigenom når man resultat och upplever ett lyckorus i efterhand. Upplevelsen ger mersmak och inspirerar en till att fortsätta. Därför skriver jag detta arbete om flow.



# Teorikapitel

I detta kapitel redogör jag för den litteratur jag har använt som bakgrund till arbetet genom att redovisa en text baserad på information från det jag har läst. Kapitlet är indelat i två delar: Flow – en bakgrundsöversikt, samt Litteraturredel. I första delen ger jag läsaren en bakgrundsöversikt över begreppet flow i syfte att ge läsaren förståelse för begreppet. I andra delen går jag igenom litteratur som jag kommer att lyfta vidare och bryta av mot innehållet i resultatkapitlet.

## Flow – en bakgrundsöversikt

För att ge läsaren en förståelse för vad begreppet flow innebär fungerar denna del som en bakgrundsöversikt över begreppet. Eftersom flow är en central del i detta arbete anser jag att en förklaring kommer att öka förståelsen för resten av arbetet.

### Ursprung

I Wikipedia (Wikipedia.org, 2007) kan man läsa att Mihály Csíkszentmihályi är professor i psykologi vid Claremont Graduate University och före detta chef för psykologiska institutionen vid Chicagos universitet och institutionen för sociologi och antropologi vid Lake Forest College. Han har ägnat sig åt att studera vad lycka är, när människor presterar som bäst och vad det beror på – det vill säga optimala upplevelser och deras orsak.

I sin uppsats *Flow: Ett sätt att mäta det* (Lidner, 1997) skriver Thorvald Lidner att flow har sitt ursprung i 60-talets mitt då Csíkszentmihályi genomförde studier av manliga konstnärer, som av någon anledning kunde arbeta outtröttligt i timmar med stor koncentration. Csíkszentmihályi nöjde sig inte med den traditionella psykologins förklaring, att det var Oidipus-problematiken som låg bakom konstnärernas arbete. Denna innebar enligt den traditionella psykologin, som vid denna tidpunkt koncentrerade sig på yttre belöningsystem, att omedvetna krafter drev konstnären att börja måla som ett utlopp för inre drifter. Istället ansåg Csíkszentmihályi att det måste vara utövandet av måleriet i sig som måste vara belönande, alltså en inre belöning och inte en yttre belöning. Studier gjorda av bland annat Abraham Maslow, Jean Piaget, Richard de Charms och Edward Deci visade även dessa på en inre drivkraft hos försökspersonerna där arbetet i sig var en belöning. Detta, samt en känsla av kontroll hos individen, bekräftade Csíkszentmihályis tankar. Det visade sig också att om en yttre belöning utgick till individen avtog dennes intresse för uppgiften.

Det som i huvudsak intresserade Csíkszentmihályi (Lidner, 1997) var den subjektiva upplevelsen hos en individ som var fullt upptagen med någonting som denne njöt av i förbindelse med och på grund av inre motivation. Frågan som ställdes var: Vilka aktiviteter skapar inre motivation och varför? Csíkszentmihályi gjorde en undersökning på cirka tvåhundra personer sysselsatta inom krävande aktiviteter, som inte gav särskilt mycket utdelning i form av pengar eller uppmärksamhet. Konstnärer, musiker, idrottsmän, schackmästare och bergsbestigare var föremål för undersökningen. Han valde dessa på grund av aktiviteternas utformning, som innebar att dess utövare tycktes tillbringa sin tid med att

göra precis vad de själva ville. Respondenterna ombads att beskriva aktiviteten när den upplevdes som speciellt bra – själva upplevelsen när den var som bäst.

Ur resultatet av undersökningen föddes begreppet autotelisk, som kommer från två grekiska ord – *auto* som betyder själv och *telos* som betyder mål (Csíkszentmihályi, 1997, s. 155). Autotelisk var en gemensam erfarenhet som kunde identifieras tvärs över de olika aktiviteter som sysselsatte individerna i undersökningen. Denna erfarenhet innebar att aktiviteten var belönande i sig – alltså en inre belöning. Csíkszentmihályi menar att ”autotelisk syftar på handlingar man gör för deras egen skull”, att ”nyckelelementet i en optimal upplevelse är att den har självändamål”, och att ”det är själva handlingen i sig är belöningen” (Csíkszentmihályi, 1990, s. 91). Motsatsen till autotelisk är exotelisk (på grund av yttre skäl). Autotelisk innebär att man fäster uppmärksamheten på aktiviteten för dess egen skull. Exotelisk innebär att man fäster uppmärksamheten på aktivitetens effekter, alltså drivet av en yttre målsättning (Csíkszentmihályi 1990; 1997). En person som ständigt är på jakt efter nya utmaningar i syfte att nå flow benämner Csíkszentmihályi som havande en autotelisk personlighet. Personen är inte ute efter att uppnå yttre mål, utan det är personens inre mål som styr. Som ett exempel skriver han: ”Att undervisa barn för att de ska bli goda medborgare är inte autoteliskt, men att undervisa dem för att man njuter av att arbeta med barn är det” (Csíkszentmihályi, 1990, s. 91).

Upplevelsen kom senare att kallas för flow, efter att några respondenter hade använt uttrycket för att beskriva sina känslor då de utförde sina aktiviteter, och ansågs vara en lämpligare benämning (Lidner, 1997).

Vidare undersökningar visade att en rad karakteristiska egenskaper fanns representerade hos de aktiviteter som gav upphov till flow, till skillnad från andra aktiviteter i vardagen – som att städa eller diska. Inre motivation visade sig också kunna höra till vilken typ av aktivitet som helst, arbete inkluderat. Ur redogörelserna utvecklade Csíkszentmihályi en teori om optimala upplevelser som grundar sig på begreppet flow (Csíkszentmihályi, 1990).

## **Glädjämnen och livskvaliteten**

Csíkszentmihályi (1990) talar om att det finns två strategier för att förbättra vår livskvalitet. Den första är att se till att yttre förhållanden stämmer överens med våra målsättningar i livet, och den andra är att förändra vårt sätt att uppleva yttre förhållanden så att de stämmer bättre överens med våra målsättningar. Ofta går människor och anser att förändringar i enbart de yttre livsvillkoren är lösningen på deras problem. Materiell framgång är här väldigt framstående som lösning. Livskvaliteten visar sig dock inte vara direkt beroende av andras åsikter om oss eller vad vi äger. Snarare är det hur vi uppfattar och ser på oss själva och vår tolkning av vad som händer oss. Genom att förbättra kvaliteten på sina upplevelser förbättrar man livet.

Csíkszentmihályi skriver att nöjen är en viktig del av vår livskvalitet och att den precis som andra behov i kroppen är till för att upprätthålla homeostas (jämvikt), men åstadkommer inte någon ny ordning i medvetandet. För att en utveckling ska ske finns en annan kategori, nämligen njutning. Man går bortom det man har blivit programmerad att göra (biologiskt, genetiskt och kulturellt) och lyckas åstadkomma något oväntat. Denna rörelse framåt, det oväntade eller en känsla av nyhet, kännetecknar njutning. Genom detta växer vårt själv och

gör i och med det oss mer komplexa. Nöjsamma upplevelser kan även dessa vara njutbara, men det är skilda typer av upplevelser enligt Csíkszentmihályi. Skillnaden ligger i att uppmärksamheten och koncentrationen på uppgiften är maximal under njutning, vilket ger upphov till framåtrörelsen. Komplexiteten kräver att man investerar psykisk energi (uppmärksamhet) i mål som är nya och som innebär lagom stora utmaningar. Nöjen i sig kräver inte detta och för oss därför inte vidare.

Csíkszentmihályi gör här en jämförelse med barn som under sina första år hela tiden lär sig nya saker genom att rikta sin uppmärksamhet och koncentrera sig på det de lär sig. "Och varje njutningsfylld stund då barnen lär sig något nytt ökar komplexiteten i deras växande själ" skriver Csíkszentmihályi (1990, s. 70). Denna förmåga brukar avta med tiden och ens självbelåtenhet och ovilja att slå sig in på nya områden utan några yttre belöningar gör att man låter bli att söka något annat än nöjen. Därmed uteblir även expansionen av sinnet. Livet kan naturligtvis ha sin gilla gång även utan njutning och är då beroende av tur och en välvillig yttre verklighet. Vill man däremot "vinna personlig kontroll över upplevelsernas kvalitet måste man lära sig att bygga in njutningar i det dagliga livet" menar Csíkszentmihályi (1990, s. 71).

## **ESM-mätning**

För att studera flow samlade man till en början in data med hjälp av intervjuer och olika typer av frågeformulär. Det visade sig senare att dessa metoder blev otillräckliga och att en större precision var önskvärd. Syftet var att mäta den subjektiva upplevelsens kvalitet i individens naturliga miljö. Som bot på detta utvecklades med tiden en datainsamlingsmetod med namnet Experience Sampling Method (ESM), Upplevelsesamplingmetoden (USM). Metoden användes första gången 1976 i samband med en studie av arbetares vardag i Chicago och går ut på att studera människors upplevelser i vardagen.

Rent praktiskt innebär metoden att respondenten under en veckas tid bär omkring på en signalanordning, en elektronisk väckarklocka (beeper), som aktiveras av en radiosignal. Vid omkring åtta slumpvisa tillfällen under dagen ger beepern en signal till respondenten. När respondenten har hört signalen fyller denna i ett protokoll, Experience Sampling Form (ESF), med frågor relevanta för den aktuella undersökningen. Den engelska varianten av ESF utformades för att samla information om både yttre som inre tillstånd. Till yttre tillstånd hör tidsaspekten, läge, aktivitet och social faktor (vem respondenten var med vid mättillfället). Inre tillstånd kännetecknar olika aspekter av känslor, kognition, motivation och fysisk hälsa. Efter en vecka har man en löpande redogörelse bestående av ett urval representativa ögonblicksbilder ur respondentens liv, en detaljerad kartläggning av människans beteende i vardagen (Lidner, 1997).

Genom metoden har forskare världen över samlat in tusentals svar och gjort det möjligt att studera vardagslivets kvalitet och hur det ter sig med stor precision och detalj. Den har också gett möjligheten att studera och jämföra människor i livets alla skeden och från olika kulturer (Csíkszentmihályi, 1997).

## Litteraturdel

Syftet med denna del av teorikapitlet är att visa vad undersökningar inom området flow har resulterat i, samt att visa på kopplingar och jämförelser med vad annan litteratur förknippad med begreppet flow redovisar. Varje rubrik avslutas med en kort sammanfattning.

### **Två undersökningar kring flow och deras resultat**

Här kommer jag att ta upp vad Csíkszentmihályis omfattande undersökningar har resulterat i. Detta gör jag genom att redovisa hans egen sammanställning av undersökningarna, som om de vore en undersökning. I andra undersökningen angående lustfyllt lärande, skriver jag om vad en undersökning i undervisningsmiljö har visat på.

### **Csíkszentmihályis undersökningar**

Csíkszentmihályi (1990) intresserade sig för vad en människa upplever när den har som roligast och vad det beror på. Han gjorde upptäckten att lycka inte är någonting som bara sker spontant eller som följd av tur eller tillfällighet och än mindre styrt av viljan. Lyckan är enligt Csíkszentmihályi ett tillstånd som var och en av oss måste förbereda, vårda och personligen försvara. Ofta uppstår lycka efter en flowupplevelse, men man kan vara lycklig även utan att uppleva flow. Csíkszentmihályi menar att enkla vardagssituationer kan ge upphov till lycka, men är beroende av gynnsamma yttre omständigheter. Lyckan som följer på flow skapar vi själva inifrån, menar han. Vårt medvetande växer som följd och blir mer komplext.

Med sin teori som grund utfördes vidare undersökningar, vilka senare kom att omfatta tusentals personer från livets alla skiften runt om stora delar av världen. Undersökningarna visade att optimala upplevelser inte är beroende av ras, ålder, kön, klasstillhörighet eller kultur, utan beskrivs på liknande sätt av de intervjuade personerna. Dessutom undersöktes det om de flowskapande aktiviteterna visade på någon karaktäristik. Det visade sig att ett antal egenskaper som skiljde ut dem från andra aktiviteter i vardagen fanns representerade. Genom undersökningar fick man in uppgifter om vad som gör upplevelser njutbara. Det visade sig vara i huvudsak åtta komponenter som var gemensamma för njutbara upplevelser:

1. Upplevelsen uppstår vanligtvis när man står inför en uppgift som man har möjlighet att klara av.
2. Koncentration på uppgiften är avgörande.
3. Klara mål möjliggör koncentrationen.
4. Omedelbar feedback möjliggör koncentrationen.
5. Medvetandet befrias från vardagsbekymmer och frustrationer pga. det djupa och otvungna engagemanget.
6. Känslan av kontroll över våra handlingar.
7. Självpupptagenheten försvinner.
8. Förändrad tidsupplevelse.

”Det är kombinationen av alla dessa komponenter som ger oss en känsla av intensiv njutning som är så givande att vi känner att det är värt en hel del ansträngning att få vara med om den” Csíkszentmihályi (1990, s. 73).

## **Sammanfattning**

Csíkszentmihályis undersökningar pekar på att man måste arbeta med sitt inre om man vill nå lycka och välmående. Undersökningar gjorda av hans kollegor världen över visar även att beskrivningen av flowupplevelsen är densamma oavsett kön, kultur, ålder och status och att åtta kännetecken har utkristalliserats, vilka karakteriserar tillståndet. Flow är inte viljestyrt och kommer inte av sig självt. Däremot kan man ändra förutsättningar så att de ligger i linje med möjliggörandet av flow.

## **Undersökning om lustfyllt lärande**

I magisterarbetet *En studie i lustfyllt lärande i år 5 – 6 om runor* (Pettersson, 2006) undersöks bland annat vad som bidrar till ett lustfyllt lärande för eleverna, vad som påverkar undervisningen så att eleverna tycker det är roligt att lära sig och varför det blev mer lustfyllt och roligt att lära sig i arbetet om runor. Bakgrunden var ett besök på en ödekyrkogård i syfte att studera två runstenar, till vilken hon senare förlade undersökningen och tog sina elever till. Studien visar att varierad sysselsättning stimulerar flera av Gardners nio intelligenser och bidrar till lustfyllt lärande för eleverna. Gardner (Nationellt centrum för flexibelt lärande, 2007) myntade begreppet multipla intelligenser och har hittills definierat nio olika intelligenser: språklig (lingvistisk), logisk-matematisk, visuell-spatial, kroppslig-kinestetisk, musikalisk, social (interpersonell – att förstå andra människor), självkänedom (intrapersonell – kunskaper om det egna jaget, personlig filosofi), naturintelligens (att iaktta, ordna och klassificera intryck från omgivningen), samt existentiell (intresse för de stora livsfrågorna).

Variation i arbetssätt och metoder möjliggjorde för eleverna att använda alla sinnen under arbetet. Pettersson (s. 32) skriver: ”När ett arbete innehåller många olika arbetssätt och metoder samtidigt som det är knutet till verkligheten som finns runt eleverna, visar det sig att de utvecklar ett stort intresse för uppgiften.” och fortsätter senare med:

*Jag tror att många av mina elever vid något tillfälle under projektets gång har varit i ett tillstånd av flow. Det går inte att mäta och säga säkert, men att döma av mina iakttagelser och elevernas engagemang i arbetet, fanns det många stunder då flera elever har varit hängivna sitt arbete och omedvetna om tid och rum. Detta upplevde jag som ett tillstånd av flow hos eleverna (s. 36).*

Pettersson skriver (s. 1) att eleverna genast blev intresserade av att utforska ödekyrkogården mer ingående och väl på plats engagerade sig barnen och koncentrerade sig på uppgiften de fick.

## **Sammanfattning**

Petterssons undersökning visar att varierad sysselsättning tillsammans med användandet av olika arbetssätt och metoder påverkar barn positivt. Barnen fick använda alla sina sinnen och genom nya utmaningar och miljöer koncentrerade sig barnen på sina uppgifter. Flera av

förutsättningarna för flow uppfylldes av eleverna och hon upplevde att hennes elever befann sig i flow.

## **Inre förändring**

Under denna rubrik beskriver jag två metoder för hur man kan förändra sitt inre i syfte att komma till rätta med stress, ångest och negativa tankemönster. Jag avslutar med en jämförelse i förhållande till Csíkszentmihályis syn på hur man kan förändra sitt inre.

## **Mindfulness**

Mindfulness är en metod som syftar till att träna ens närvaro i nuet. Metoden har sitt ursprung i den zenbuddhistiska traditionen och har blivit omarbetad av Professor emeritus Jon Kabat-Zinn till att passa den västerländska medicinen. Metoden består av meditationstekniker som utövas regelbundet med syfte att bättre rusta en för att möta vardagens stress och utmaningar. På hemsidan (Mindfulness.se 2007) förklarar man:

*Vi övar oss helt enkelt i att upptäcka och utforska vad som händer i vår kropp och vårt sinne – i varje ögonblick. Oftast fokuserar vi vår uppmärksamhet på något. Det kan vara andningen, kroppen, ljud, rörelser eller tankar. När vi upptäcker att vår uppmärksamhet glidit iväg från än där vi tänkt oss (för det kommer den att göra!) noterar vi bara var den var, och återgår till att vara uppmärksamma på det vi tänkt oss. Om och om igen.*

Träningen av närvaro i nuet är kopplad till våra sinnen och vårt psyke, att vara medvetet närvarande med alla sinnen och i tankar och känslor. Genom det lär man sig förstå hur psyket påverkar oss. Metoden används även som behandling för stressrelaterade sjukdomar och i kombination med Kognitiv beteendeterapi.

## **Kognitiv beteendeterapi (KBT)**

På Beteende Terapeutiska Föreningens hemsida (Beteende Terapeutiska Föreningen, 2007) kan man läsa att kognitiv beteendeterapi är en form av psykoterapi med rötterna i inlärningspsykologi, kognitionspsykologi och socialpsykologi. I KBT fokuserar man på nuet och samspelet mellan individen och dennes omgivning. Begreppet beteende har en vidare betydelse inom KBT. På sidan står det: "Med beteende menas olika kroppsliga reaktioner, egna tolkningar av händelser och specifika handlingar som gör att både individen själv och dennes omgivning påverkas.". I KBT uppmärksammar man det problem som faktiskt upplevs, hur problemet ser ut och hur det skulle kunna förändras.

Inom KBT anser man att man lär sig allting med det genetiska arvet som grund (Livanda – Internetkliniken, 2007) och på sidan står det:

*Vi lär oss hur vi ska tänka om vissa situationer, vi lär oss att bete oss på olika sätt, vi lär oss när vi ska känna oro och nedstämdhet, vi lär oss hur vi ser på oss själva. Allt det vi är och tänker är format av allt det vi upplevt, och av de reaktioner vi har fått på det vi gjort.*

I boken *Sov gott! Råd och tekniker från KBT* skriver Susanna Jernelöv (2007, s. 71): "Inom KBT är det centralt hur man ser på sambandet mellan situationer, tankar, beteenden och

känslor”. Ofta har personer negativa tankar och känslor kopplade till en viss situation. En viktig bit är att inrikta sig på sådant som vidmakthåller problemet (s. 73) ”Vi kan inte påverka den ursprungliga känslan, däremot kan vi påverka den genom att tänka annorlunda och framför allt göra annorlunda”. Nya tankevanor och tillvägagångssätt ger oss nya erfarenheter som påverkar vårt framtida sätt att tänka och göra.

### **Csíkszentmihályi**

Csíkszentmihályi (1997) menar att genom att ägna sig åt ordnade handlingar kan man skapa ordning i medvetandet och få kontroll över sina inre upplevelser. Man skapar ordning i sinnet genom att rikta och koncentrera sin psykiska energi (uppmärksamhet) mot inre skapade mål man vill uppnå. Utan fokus befinner sig medvetandet i ett tillstånd av oordnad information och är sårbart för ovidkommande tankar. Det är även svårare att koncentrera uppmärksamheten om den strider mot våra känslor och motivation. Genom att lära sig kontrollera uppmärksamheten kontrollerar man även upplevelsen, hävdar Csíkszentmihályi. Uppmärksamheten fungerar som ett filter mellan de yttre händelserna och vår upplevelse av dem. Om man investerar energi i en negativ upplevelse eller känsla blir den verkligare och den psykiska entropin (oordning i medvetandet) växer. Som exempel på negativa upplevelser som kan skapa psykisk entropi nämner Csíkszentmihályi smärta, fruktan, ångest, raseri och svartsjuka (Csíkszentmihályi, 1990). Upplevelsen av yttre svårigheter i förhållande till individens upplevda förmåga är en subjektiv värdering som går att förändra. Reagerar man passivt på de yttre omständigheterna kommer man inte långt. Man måste rikta uppmärksamheten på att finna en lösning.

### **Sammanfattning**

Att träna sitt inre genom någon av ovan nämnda tekniker: Mindfulness, KBT eller Csíkszentmihályis syn på hur man styr uppmärksamheten på inre uppsatta mål, är en väg att underlätta stresstillstånd, ångest och negativa tankemönster. I diskussionsdelen av detta arbete kommer dessa tre tekniker att lyftas fram och jämföras med innehållet i resultatdelen.

### **Socialisering och gruppflow**

Enligt Csíkszentmihályi (1997) är människan ett socialt djur och är både fysiskt och psykologiskt beroende av andras sällskap. Våra handlingar och känslor påverkas alltid av andra människor oavsett om de är närvarande eller inte. Han menar att samspelet med andra människor i stor grad avgör ens livskvalitet – det kan både skapa flow och leda. Csíkszentmihályis undersökningar pekar på att de flesta människor är gladare och sällskapligare när de är tillsammans med andra människor. I allmänhet är människor lyckligare och mer motiverade i umgänget tillsammans med andra oberoende av vad de gör.

För att uppnå ordning i medvetandet i relationen med andra krävs det att man investerar psykisk energi (uppmärksamhet) i samspelet för att hitta en överensstämmelse mellan ens egna och andras mål. Fyller man dessa två villkor kan man få uppleva resultaten av att vara tillsammans med andra människor; det flow som kommer ur ett optimalt samspel menar Csíkszentmihályi (1997).

Det totala uppgåendet i en aktivitet tillsammans med andra människor ger flow. Det gemensamma är att medvetandet är fullt av upplevelser som är i harmoni med varandra; det vi

önskar, känner och tänker harmonierar med varannat. Hjärta, vilja och sinne är i samklang med varandra. I medvetandet finns inget utrymme för störande tankar. Känslorna är ofta kopplade till sin favoritsysselsättning, men förekommer även i grupp med andra skriver Csíkszentmihályi (1997). Förutsättningarna för flow i samspel med andra är de samma som för flow i hos den enskilda människan: sätta upp mål, koncentrera den psykiska energin (uppmärksamheten), vara uppmärksam på feedback och rätt avpassade utmaningar i förhållande till ens färdigheter hävdar Csíkszentmihályi (1990).

### **Sammanfattning**

I samspelet med andra människor har vi stor möjlighet att uppnå flow. Det är tillsammans med andra människor som vi generellt sett trivs som bäst. Förutsättningarna är de som karakteriserar flow, nämligen gemensamt mål, koncentration, uppmärksamhet, feedback och utmaningar anpassade i förhållande till kunskapen hos de inblandade.

### **Flow och endorfiner**

På hälsosajten Sund.nu (Karpilovski, 2006) skriver Karpilovski, magister i cellbiologi, att endorfiner är det sammandragna namnet på endogena (endogen = bildad inom kroppen) morfiner som kroppen tillverkar. Det finns ca 20st olika endorfiner i kroppen indelade i tre grupper, med olika funktion. Den vanligaste gruppen av endorfiner är betaendorfiner och de har en smärtlindrande effekt genom att blockera smärtsignalerna till nervsystemet. Förutom sin smärtstillande funktion påverkar även endorfinerna stress, psykiska sjukdomar och sömnen. Stimulering med endorfiner leder även till eufori och känslor av lycka. Endorfinerna kallas även belöningshormoner på grund av att de är den största gruppen av naturliga ämnen i kroppen som har störst positiv effekt på kroppen. Det finns även ett samband mellan musik och endorfiner. Studier visar att musik har en lugnande effekt genom att endorfinnivån höjs och på så sätt minskar stress och smärta. Vid motion och rörelse aktiveras tunna nervtrådar som går från muskeln till nervsystemet och därigenom frisätter endorfin. Detta förklarar lyckokänslorna som motion och rörelse kan bidra till. Fysisk inaktivitet bidrar till frånvaron av utsöndrade endorfiner och kan då ge en känsla av abstinens. Endorfiner utsöndras även genom positiva aktiviteter i vår vardag och kan på så sätt användas till att förbättra livskvaliteten.

I boken *Kroppskoden* skriver Jay Cooper (1999) att vid träning frisätts hjärnkemikalierna betaendorfin och enkefalin. Enligt Cooper ger dessa en känsla av flöde. Känslan är så behaglig att man inte vill vara utan den efter att man har upplevt den, skriver Cooper.

Csíkszentmihályi (1990) skriver i avsnittet om Kroppen i flow ”Eftersom njutningen uppstår i sinnet hos motionären kan inte flow vara en rent fysisk process utan hjärnan måste vara lika engagerad som musklerna (s. 122)”.

### **Sammanfattning**

Endorfinerna har ett samband med flow och beskrivs som ett belöningshormon som figurerar i sammanhang som musiklyssning och fysisk aktivitet.



## Flow och kommunikation

I boken *Yrke: Musiker – Tankar om musikkommunikation* skriver Dorothy Irving (1987, s. 11) ”Musik har en egen kommunikativ kraft och det kan uppstå en känsla av gemenskap och stämning under en konsert som är subtil och svår att beskriva med ord”. I boken berör Irving ämnet musikkommunikation genom vetenskapsmannen Fernando Poyatos modell för mänsklig kommunikation BTS (Basic Triple Structure of Human Communicative Behavior). I modellen förenas lingvistik (ordflödet), paralingvistik (våra talegenheter) och kinesik (kroppsspråket) till en enhet. Den största och viktigaste delen av en musikers BTS är själva musiken. Irving menar att publiken och artisten ger varandra näring och att en del forskare beskriver kommunikationsprocessen som en kedja med öppna ändar. BTS är snarare en kommunikationscirkel där musikern har sin BTS och publiken har sin och ett utbyte sker mellan de två. Irving hävdar att artisten skickar ut programmet (musik och BTS) till publiken, som i sin tur skickar sina reaktioner vidare till artisten, som i sin tur påverkas av dessa och returnerar tillbaka till publiken.

I boken *In i musiken* beskriver Peter Bastian (1987, s. 14) samma fenomen som ett energihjul som roterar genom musikerns kropp ut i publiken och tillbaka igen. ”För spänningen stiger inom dig som en vit flodström. Din enda chans är att returnera den.”

Csikszentmihályi (1990) menar att musik hjälper till att organisera sinnet och håller den psykiska entropin på avstånd. Koncentrerar man lyssnandet på musiken kan den skapa flowupplevelser, menar han. Csikszentmihályi jämför situationen vid rockkonserter med gångna tiders ritualer och menar att det är vid få andra tillfällen människor bevittnar samma händelse tillsammans, tänker och känner samma saker och bearbetar samma information. Under konserten koncentrerar publiken sin uppmärksamhet på musiken och möjligheterna för flow infinner sig menar han.

## Sammanfattning

I kommunikationen mellan publik och utövare förekommer ett utbyte av energi tillsammans med en känsla av gemenskap och stämning. Csikszentmihályi menar att flow kan uppstå vid konserter och vid lyssnande på musik genom att man riktar sin uppmärksamhet på musiken.

## Vygotskij, Montessori och Csikszentmihályi

Lev Semjonovitj Vygotskij var medlem i den kulturhistoriska skolan, och ses, i väsentlig mening, som en av den moderna psykologins grundare (Egeberg m.fl. 2006). Förutom intresset för psykologin intresserade han sig även för psykologins betydelse och användningsmöjligheter inom pedagogiken. Till skillnad från många samtida psykologer som var övertygade om att barnets utveckling berodde på dess mognad, ansåg Vygotskij att människan utvecklas i det sociala, mänskliga samspelet. De redan utvecklade erfarenheterna förmedlas genom språket, och på grund av detta blir det ett samspel i undervisningen. Ett centralt begrepp i Vygotskijs teori är Zone of Proximal Development (ZPD), som kan översättas med möjlighetszon. Vygotskij delade in barnets utveckling i vad han kallade zoner. När ett barn befinner sig i en bestämd zon för utveckling finns det i barnets psyke en rad nya områden som är i färd att utvecklas. Det gäller då för pedagogen att identifiera och uppmärksamma möjligheterna och deras inriktning – vägen mot närmaste utvecklingszon.

Genom att hjälpa barnet att lösa uppgifter hjälper man barnet in i nästa utvecklingszon. ”Det barnet gör i samarbete idag, gör det självständigt i morgon” (s. 288), menar Vygotskij.

Maria Montessori var Italiens första kvinnliga läkare. Hon arbetade med mentalt störda och missanpassade barn. Hon ansåg att barnens problem snarare var av pedagogisk än medicinsk art och utvecklade pedagogiska metoder för att hjälpa barnen. Maria märkte att barnens intresse varierade med ålder och mognad och att intresseförändringarna följde ett givet mönster. Exempel på dessa intressen var viljan att äta själv, lära sig att gå, prata, intresse för läsning, matematik och så vidare. Maria kallar intresseperioderna för känsliga eller sensitiva perioder och uppmärksammade att barn är mottagliga för olika typer av kunskap under dessa perioder (Montessori Tidningen, nr. 3, 1994). Hon menar att perioderna är värdefulla att ta tillvara på och att barnets tillväxt är naturlig, och att det spontant söker näring för förståelse. Förutsättningen är att omgivningen uppmärksammar och tar tillvara på signalerna från barnet (Egeberg m.fl., 2006).

Csikszentmihályi (1990) menar att barn ofta behöver en yttre impuls för att ta de första stegen i en aktivitet som kräver en omdirigering av uppmärksamheten. Han menar att de flesta njutbara aktiviteter inte är naturliga och kräver en ansträngning som man till en början inte är kapabel att tillgodogöra sig. Så snart handlingen börjar ge feedback blir den ofta belönande i sig själv. Är däremot belöningen alltid av en yttre karaktär kan koncentrationen bli bristfällig, och en känsla av meningslöshet att utföra uppgiften kan infinna sig istället. Det blir ett tillstånd som står i motsatsförhållande till flowupplevelsen (Csikszentmihályi, 1997).

### **Sammanfattning**

Vid en jämförelse av teorierna ovan vill jag mena att Vygotskij och Montessori talar om samma sak som Csikszentmihályi, nämligen att ta vara på barnens egen strävan efter utveckling. Det gäller för pedagogen att identifiera och vara lyhörd för att finna ut barnens nivå och därefter erbjuda adekvata uppgifter som för eleven vidare i sin utveckling.

### **Flow och undervisning**

I relationer menar Csikszentmihályi (1997) att vårt välbefinnande ekar av den feedback vi får av andra människor. Om musikundervisning skriver Csikszentmihályi (1990) att man lägger för stor vikt vid hur barnet spelar istället för att uppmärksamma vad de upplever i musicerandet. Han menar att föräldrarna skapar en källa till psykisk oordning hos barnet genom att tvinga barnet till att prestera så att föräldrarna kan spegla sig i barnets glans när de får utmärkelser. Föräldrarnas förväntningar på barnets musikaliska beteende skapar ofta stress hos barnet. Kunskap som är kontrollerad av andra ger ingen glädje och är svår att lära sig menar han. För att kunna känna engagemang måste kraven vara anpassade efter ens färdighet. Genom att finna ut nivån hos eleven genom samtal med eleven kan man göra undervisningen intressant för eleven. Pedagogen tar reda på elevens målsättningar och vad eleven vill, vad eleven sysslar med, vad eleven vill åstadkomma eller har åstadkommit. Nästa steg är att pedagogen drar nytta av sin kunskap och upplevelser inom området för att utveckla och ge rätt uppgifter åt eleven.

Csikszentmihályi (1990) menar att en skolas värde beror på hur väl den kan förmedla njutningen i att fortsätta lära sig under hela livet. Som en regel för att hjälpa andra nämner han

att man, innan man försöker förbättra livet för andra, först måste lära sig att kontrollera sitt eget liv. Detta för att undvika att ställa till trassel. En pedagog, som ser till att förutsättningarna för flow finns i sitt arbete, kommer att påverka eleven i sin tur genom sin närvaro och sitt engagemang. Flow fungerar som en magnet för inläring genom upplevelsens positiva känsloupplevelse. På grund av mersmaken flow ger upphov till känner man en strävan efter att utveckla nya nivåer av utmaning och skicklighet, hävdar Csíkszentmihályi (1997).

Pettersson (2006) menar på samma sätt att lärarrollen kräver stor flexibilitet och en god förmåga att läsa av varje inläringstillfälle hos eleverna. För att man ska nå alla elever, både med tanke på nivå, utvecklingsfas och inlärningsätt, behöver undervisningen varieras och elevernas engagemang tas till vara på genom olika uppgifter och arbetssätt, menar Pettersson. Hon förklarar på ett enkelt sätt: ”Kommunikation är viktigt för lärprocessen. Den gör att vi förstår varandra bättre” (s. 5). Entusiasmen och engagemanget ska föras över från läraren till eleverna, och som lärare skall man tydligt visa att man tycker om det som görs, menar Pettersson.

I sitt arbete *Kreativ instrumentalundervisning på kommunala musikskolans låg- och mellanstadium* skriver Bo Ingvar Olsson (1998) om problem i den traditionella instrumentalundervisningen. Olsson tar bland annat upp spelbokens koncept att styra undervisningen. Konceptet innebär att pedagogen undervisar efter principen ”nästa melodi blir ny läxa till nästa gång” (s. 5). Olssons intentioner med sitt arbete var att försöka få in begreppet kreativitet i undervisningen.

### **Sammanfattning**

En oro över hur föräldrar kan skapa stress hos barnet genom höga förväntningar uttrycks av Csíkszentmihályi. Undervisningen måste göras intressant genom att hitta elevens nivå i förhållande till dennes kunskap. Pedagogen kan påverka eleven genom att själv befinna sig i flow. Variation och att ta vara på elevernas engagemang i undervisning är viktigt för att stimulera alla elever. Konceptet med att enbart följa spelboken i instrumentalundervisning ses som ett problem.

# Material och metod

## Undersökningens upplägg

Efter att ha läst om tekniker för att samla information i boken *Forskningsmetodikens grunder* (Patel & Davidsson, 2003), stod det klart att en kvalitativ intervju för datainsamling var en lämplig teknik för att ge svar på mina frågor. Detta på grund av att kvalitativa intervjuer i princip alltid har en låg grad av standardisering, vilket innebär att intervjupersonen ges möjlighet att svara med egna ord. Eftersom jag ska göra en gruppintervju där mina frågor tas upp och diskuteras blir konsekvenserna också en låg grad av standardisering. När det kommer till graden av strukturering är jag lite kluven i nuläget. Hur många frågor bör jag förbereda? Ska jag använda någon av trätt-teknikerna som beskrivs av författarna (2003) eller bara starta med allmänna frågor för att glida över till ämnet?

Jag fick tipset att göra en gruppintervju under ett handledarmöte. Detta är något som inte tas upp i min befintliga litteratur, ej heller när jag har sökt på Internet. Fördelen med att göra en intervju av det här slaget är, förutom att jag sparar tid, att frågorna ges möjlighet att diskuteras och utvecklas av de inblandade, vilket i sin tur kan leda fram till ett bredare svar än om endast en person hade tillfrågats. Risker för påverkan mellan deltagarna finns naturligtvis med i bilden – eller att enbart en eller ett fåtal deltagare sköter svaret av frågorna. Vidare kan det kännas mindre stelt och formellt. Det är öppnare att sitta i grupp och föra en diskussion, vilket påverkar individernas villighet till att svara på frågorna. Är man dessutom flera stycken som känner varandra direkt eller indirekt elimineras många rädslor anser jag.

I samband med den första kontakten kommer jag att informera personerna angående syftet med undersökningen och intervjun, vad deras medverkan kommer att innebära, varför jag har valt ut just dem, varför deras medverkande är av vikt, övriga medverkande, intervjuens ungefärliga längd, samt att deras uppgifter endast kommer att användas vid denna undersökning. Jag kommer även att informera om hur jag kommer att samla in materialet, det vill säga genom ljudupptagning, samt hur de kommer att kunna ta del av undersökningens resultat. Eftersom jag gör en gruppintervju med flera inblandade kommer jag att fråga när personerna har möjlighet att avsätta tid för intervjun. Jag samlar in dessa uppgifter från samtliga och jämför dessa för att se om de skulle kunna sammanfalla. När detta är gjort hör jag av mig igen för att bestämma tid och ge information om var intervjun kommer att gå av stapeln.

## Urval

Intervjupersonerna jag har valt är samtliga lärare vid MHM. Vissa av lärarna arbetar även som musiker utanför institutionen. Lärarnas olika inriktningar och kompetens omfattar slagverk, percussion, trumsettspel, rytmik, ensemble, metodik, musikhistoria, handledning i examensarbete, medieteknik. Jag valde intervjupersonerna på grund av deras långa erfarenhet som pedagoger och musiker; något jag såg som användbart när det kom till att få svar på mina frågor. Antalet medverkande är fyra personer, två män och två kvinnor.

## **Etiska överväganden**

I enlighet med de forskningsetiska frågorna kommer jag att ta hänsyn till intervjupersonernas integritet. Tillstånd för ljudupptagning av de inblandade kommer att efterfrågas, eftersom jag inte har möjlighet att nedteckna allting som sägs under intervjun. Ljudupptagningen kommer att hållas utom räckhåll för obehöriga under arbetets lopp. Personerna i intervjun kommer att vara anonyma eftersom de arbetar vid MHM. Jag anser att de ska få behålla sina åsikter för att eliminera risken att bli ifrågasatta i efterhand och skapa oro under intervjun. Eventuell oro i samband med själva intervjun skulle kunna ge upphov till förvrängda svar anser jag.

## **Bearbetning och analys av insamlat material**

Jag kommer att göra en kvalitativ bearbetning av det insamlade materialet. Detta innebär att jag gör en utskrift av det inspelade ljudmaterialet i direkt anslutning till intervjun. Textmaterialet delar jag därefter in under rubriker. Dessa rubriker presenteras sedan i resultatkapitlet.

## Datainsamling

Intervjun fungerade som ett vardagssamtal, en dialog mellan fyra personer och innebar att personerna ställde frågor rakt ut i luften och resonerade både själva personligen och sinsemellan. Jag beslöt tidigt under intervjun att inte svara på för många frågor och vara så tyst jag kunde. Jag valde detta eftersom jag ville att personerna själva skulle resonera inom gruppen och för att jag inte skulle färga diskussionen.

En av de tilltänkta personerna kunde inte ställa upp i intervjun, så jag fick leta upp en annan person en vecka före intervjun. Jag ville inte att platsen skulle bli tom, så jag frågade en lärare av samma kön, så att könsfördelningen i gruppen fortfarande skulle vara jämn. Personen ifråga blev ett föremål för intervjun på grund av sin kompetens, och jag ansåg att denna skulle komplettera övriga inblandade.

Intervjun genomfördes en förmiddag i ett lärarrum på MHM. Jag hade tagit med kaffe, frallor, kakor, samt ett par värmeljus för att göra situationen trevligare. Det uppskattades av personerna. Efter att ha hämtat en förlängningsladd till inspelningsutrustningen, hämtat en av deltagarna som stod och väntade i caféet, burit in ett bord, dukat, gjort i ordning och testat inspelningsutrustningen, kom intervjun igång en halvtimme efter utsatt tid. I efterhand kunde jag ha bett om att få en nyckel eller att någon öppnade för mig en stund tidigare, så att allting hade varit klart till den utsatta tiden. Då hade jag inte behövt stressa och personerna hade sluppit se mig fara omkring och förbereda.

Jag har fingerat personernas riktiga namn i intervjun. Personerna hålls anonyma av forskningsetiska skäl. Namnen är Lars, Thomas, Elsa och Maria.

Istället för att ställa en rad frågor satte jag begreppet flow i centrum och lät personerna resonera och diskutera utifrån detta som ett större tema. Man kan se det som att begreppet flow representerade mina funderingar, ungefär som ett paraply under vilket syftet med arbetet och intervjun inrymdes.

Det visade sig under intervjun att personerna hade viss kunskap angående begreppet och tillståndet flow. Jag hade medvetet valt en av personerna, Thomas, för jag visste att personen hade kunskap om flow. Med utgångspunkt i vad jag personligen vet om flow ansåg jag att personen kunde vara av nytta för intervjun och arbetet, genom att skapa ett fylligare material och genom att fungera som en drivfjäder under intervjun. Dessutom ville jag inte sitta och diskutera flow, eftersom jag ansåg att det skulle färga intervjun på ett annat sätt än om någon i gruppen gjorde det. Gruppen skulle verka utan mitt inblandande. Jag var i och med detta även medveten om att det kunde sluta med att personen talade ensam eller mest av de inblandade i intervjun. Så skedde också till en början, men resterande personer kom även till tals.

På grund av mitt tillvägagångssätt att genom en gruppintervju samla den information jag ville ha, och med tanke på intervjuns syfte – att utröna personernas uppfattning om flow, hur de upplever flow i sitt musicerande, hur de upplever flow i sin undervisning, samt att finna vägar till hur man kan använda flow sin undervisning – visade det sig vara en god idé att lägga flow förutsättningslöst på bordet. Genom detta fick jag in mycket användbart material, som dessutom gav mig andra infallsvinklar och rubriker, vilka jag själv inte hade haft i tankarna initialt. Genom sättet att presentera frågan på kunde personerna göra vad de ville med begreppet. Istället för att svara på direkta frågor tilläts de att resonera, ge förslag, tolkningar

och personliga erfarenheter om flow och närliggande ämnen med relevant koppling till begreppet. Diskussionen i gruppen gav helt enkelt ett fylligare material.

Som en slutlig iakttagelse av samtalets förfarande, så fungerade detta på så vis att ett ämne togs upp för diskussion, resonerades kring och ledde fram till någon form av slutsats. Den slutliga åsikten eller resultatet som samtalet mynnade ut i delades dock inte alltid av alla inblandade. Ofta gav den nya infallsvinklar och ämnen att diskutera, och på så sätt hölls diskussionen igång.

## Resultat

I följande kapitel redovisar jag min analys av det utskrivna intervjumaterialet. Ur den insamlade datan har jag plockat ut intressanta fakta, som jag därefter har sammanställt under sex olika rubriker. Dessa rubriker utgår från mina frågeställningar i syftet, nämligen att finna ut lärares uppfattning om flow, hur lärare upplever flow i sitt musicerande, hur lärare upplever flow i sin undervisning, samt hur lärare finner vägar till att använda flow i undervisningen. Rubrikerna är: Introduktion (utan reflektion); Personernas uppfattning om flow; Vägar till flow och hinder på vägen; Flow, kvalitet och kommunikation; Gruppflow; och Flow och undervisning. De fakta som återfinns under rubrikerna är intressanta för mitt arbete och kommer att lyftas vidare till diskussionskapitlet. Varje stycke är en bit ur diskussionen. Jag gör en sammanfattande reflektion under varje rubrik och avslutar kapitlet med en sammanfattning av hela resultatkapitlet.

### Introduktion

Jag lägger flow på bordet genom att visuellt hålla begreppet i mina händer och ordagrant säga: ”Jag tar en risk och lägger flow här på bordet och sätter ett frågetecken efter och lämnar ordet fritt”. Efter en stunds tystnad frågar Elsa om jag menar flow som ett pedagogiskt eller ett individuellt redskap. Frågan ringade in min tanke bakom intervjun bra, eftersom de två perspektiven är centrala i mitt arbete i förhållande till syftet. Syftet med intervjun var att utröna personernas uppfattning om flow: hur de upplever flow i sitt musicerande, hur de upplever flow i sin undervisning, samt finna vägar till hur man kan använda flow sin undervisning. Därför sa jag: ”Absolut ... både och ... de två bitarna är ju centrala i mina tankar för arbetet.”

Maria ställer en följdfråga och undrar hur det kommer sig att jag använder det engelska ordet flow. Lars säger: ”För att det har blivit ett begrepp” Jag förklarar att flöde eller flyt, som flow brukar översättas med, har en annan innebörd för mig på grund av att de är svenska ord. Jag berättar att flyt för mig innebär att vara tursam och att flöde för mina tankar till ett vattenflöde eller en ström. Att se flow som ett psykologiskt fenomen och som ett tillstånd hos människan stämmer bättre överens med min uppfattning.

Vid den här punkten ställdes även ett par andra frågor till mig om flow. Det intressanta som hände då var att uppmärksamheten gick över till att koncentreras på gruppen istället för på mig, eftersom jag inte svarade direkt. Efter detta skötte intervjun sig själv och blev till en diskussion – ett vardagssamtal mellan fyra personer. Csíkszentmihályis namn nämns frekvent av Thomas och Elsa under intervjun.

### Personernas uppfattning om flow

Maria undrar om flow är ett helhetsbegrepp, som skulle kunna gå in i allt möjligt som spindeltrådar. Lars frågar gruppen vad begreppet flow innebär. Elsa säger: ”Närvaro”, Lars resonerar om det har blivit ett begrepp som innefattar vissa saker och säger: ”Jag vet inte”. Maria vet inte heller, men ser det som ett övergripande begrepp innehållande timing. Hon



frågar Elsa vad det var hon sade. Elsa säger: "Närvaro", och Maria avslutar med: "Närvaro ja. Att allting stämmer... rum tid, kraft... form... allting stämmer precis just då i det ögonblicket."

Elsa berättar att begreppet flow för henne är knutet till Thomas, eftersom han tidigare fått henne att läsa en bok av Csíkszentmihályi. Maria säger: "Jag har också suttit och tänkt på Thomas". Thomas berättar att Csíkszentmihályi studerade optimala upplevelser hos människor, ett tillstånd där allting fungerar som bäst, där man är fullt koncentrerad i det man gör och inget annat betyder någonting. Han fortsätter med att berätta att Csíkszentmihályis undersökningar har visat på vissa karakteristika för de optimala upplevelserna oavsett ras, religion eller sysselsättning. Thomas avslutar med: "Det optimala tillståndets psykologi, kan vi säga."

Maria undrar vilken tid Csíkszentmihályi började sina undersökningar. Thomas berättar att de startade på 60-talet och att Csíkszentmihályi frapperades av hur konstnärer blev helt uppslukade av det de höll på med, men att de tappade intresset för själva konstverket när det var slutfört. Thomas säger även att yttre belöning inte var av intresse för konstnärerna utan själva sysselsättningen, det vill säga att den inre belöningen var belöning nog. Lars påpekar att det där med inre belöning är något som är intresserant. Thomas berättar vidare om andra undersökningar, vilka visade att vissa människor, med vad Thomas kallar "taskiga" jobb, hade en förmåga att skapa flow i det de arbetade med trots jobbets natur. Det var alltså människans egen förmåga att skapa det här tillståndet trots de yttre omständigheterna som var intressant, säger Thomas. Elsa fortsätter med att berätta om fabriksarbetare som satt vid löpande band där de upplevde det totala lyckotillståndet genom att vara fullt koncentrerade på sin uppgift. Däremot menar hon att det finns det en gräns för tillståndets varaktighet. Elsa avslutar med att berätta att utmaningen försvinner när man har fulländat sin kunskap och utträkning inträder, och att man då får leta upp nya utmaningar för att återigen uppnå tillståndet.

Efter att ha lyssnat till Elsa får Maria en känsla av att det ligger en social värdering i att fabriksarbetare har taskiga arbeten och på grund av det inte kan uppnå flow. Elsa berättar att det hon snarare ville ha sagt var att Csíkszentmihályi pekade på att det inte spelar någon roll vad man gör utan snarare på vilken nivå och med vilken inställning man gör det. Hon berättar vidare att om det är för lätt spelar det ingen roll och är det för svårt så får man ångest och tappar lusten. Thomas förtydligar med att berätta att Csíkszentmihályis avsikt var att visa på att omgivningen inte spelade någon roll utan att det var arbetaren som själv såg till att skapa utmaningar i situationen. Genom att förändra sina tankar höll sig arbetaren kvar i tillståndet och skaffade andra arbetsuppgifter när han blev uttråkad. Han var hela tiden vaksam på att hålla utmaningen lite större än den egna förmågan, berättar Thomas avslutningsvis.

Lars undrar: "Är det inte det vi letar efter allihop, flow eller ett tillstånd där allting annat är oväsentligt" och fortsätter med att berätta att tillfällena då han mår, spelar eller undervisar som bäst kännetecknas av att allting annat är oväsentligt. Lars erinrar sig tillfällena tidigare i livet då han har blivit tillsagd att koncentrera sig och resonerar utefter detta: att koncentrera sig måste innebära att inte tänka på oväsentligheter eller saker som inte har med den tilltänkta uppgiften att göra. Lars ger ett exempel på detta och berättar om en situation där man ska framföra ett stycke och att man då lätt börjar fundera över vad folk ska tycka, hur svårt stycket är eller på resultatet. Det är tillståndet utan ovidkommande tankar Lars letar efter när han musicerar; dock är det lättare sagt än gjort att nå dit, säger han. När man tillståndet är yttre belöning i form av vad folk tycker oviktig, fortsätter han. Lars är inte säker på att själva

upplevelsen av flow är lika stor hos andra samtidigt som hos honom själv och funderar över om det alltid är så bra att befinna sig i flow. ”Känslan är ju obeskrivlig”, avslutar Lars.

Thomas misstänker att det finns ett samband mellan hälsa och flow. Han refererar till en undersökning på några studerande vid MHM som gjordes under nittioalet. Thomas berättar att man samlar sina data genom en metod kallad USM-metoden. Genom metoden får man fram material om hur personerna mår och när de befinner sig i flow, berättar han. Det visade sig att det fanns en koppling mellan flow och hälsa. En av studenterna mådde dåligt och som följd visade mätningen att eleven väldigt sällan befann sig i flow. Thomas anser att: ”Om vi lyckas skapa en värld där folk är mer i flow så får de mer ut av livet, och så följer det fysiologiska med.”

Maria resonerar angående vad som händer inuti människan när man uppnår tillståndet, och anser att det måste vara en balansgång och en koppling mellan det intuitiva – det man har förvärvat och stundens allvar. Efter att ha lyssnat till hur tillståndet upplevs, måste motsatsen vara att man känner sig superspänd och neurotisk, resonerar hon vidare. Elsa funderar och fyller på med orden uttråkad och likgiltig. Lars funderar likaså och menar att det skulle innebära att man tänker och anstränger sig för mycket, och på så vis uteblir flow.

Thomas gör ett sidospår och berättar att flow även förekommer i negativ mening, till exempel i krig. En person kan ställa sina onda krafter till förfogande och vara helt uppe i det, berättar han. Thomas fortsätter: ”Den gemensamma nämnaren är egentligen den här totala absorptionen i nuet” Maria säger: ”Det var väl ett bra ord, absorption.” Thomas fortsätter: ”Man är absorberad i någonting.” Lars avslutar med: ”Uppfylld av.”

Maria undrar ”Är det ett psykologiskt begrepp?”, Thomas svarar: ”Ja.” och Elsa fortsätter: ”Kan man väl säga. Fast det gränsar till ett pedagogiskt begrepp som Vygotskij ... använde den här Zone of Proximal Development.” Elsa fortsätter med att berätta att flow och ZPD bygger på samma tanke. Hon säger: ”Ett barn kan prestera maximalt genom sin egen inre motivation.”, ”Omgivningens roll är att se till att man utnyttjar sin fulla potential.”, ”Det ligger väldigt nära den här flow tanken.”, ”Det gäller att hitta den där punkten mittemellan vad som är möjligt och vad som inte är möjligt att göra” och ”För att där måste man där koncentrera sig totalt.”

Lars berättar om en artikel som han läst, skriven av Hans Pålsson – professor i piano vid MHM. Hans beskrev i artikeln det bästa tillståndet som att han upplever tonen han spelar, samtidigt som han kommer ihåg hur den förgående var, och ser precis hur nästa ska bli. Lars säger: ”Det är väl det tillståndet.”

### **Sammanfattande reflektion**

Personerna beskriver flow som ett övergripande helhetsbegrepp där begreppen närvaro och absorption finns med. Csíkszentmihályis centrala tankar om flow och studiet av optimala upplevelser lyfts fram. För att uppnå flow måste man rikta sin koncentration på en uppgift, och utmaningen måste ligga lite högre än ens förmåga att klara uppgiften. Flow och hälsa hör enligt en av personerna ihop och skulle kunna användas till att höja människors livskvalitet. Motsatsen till flow beskriver personerna med ord som uttråkning, likgiltig, neurotisk och spänd. En av personerna menar att flow kan ses som både ett psykologiskt och pedagogiskt begrepp och jämför med Vygotskijs Zone of Proximal Development (ZPD), som bygger på samma tankar som flow. Jag anser att ovanstående resonemang är intressanta, eftersom de är

en nyckel till flow genom att de pekar på förutsättningarna för att uppnå tillståndet och en bättre livskvalitet. Sambandet mellan flow och ZPD är intressant, eftersom det kan vara av nytta i undervisning, då de delar samma tankar.

### **Vägar till flow och hinder på vägen**

Elsa anser att musicerande är ett flowskapande redskap och säger: ”Flow är ju oerhört njutbart, ligger inte det i själva musicerandet när man musicerar? När det stämmer, när det är de här goa stunderna”. Lars säger: ”När det stämmer ja, men hur tar man sig dit?” och Elsa svarar: ”Dem kommer man inte alltid till, men de kommer ju trots allt.”

Thomas associerar till koncentration och upplevelsen av nuet som en väg till flow. När man upplever nuet så intensivt som möjligt når man flow automatiskt, menar han. Konsten ligger i att kunna stänga av tankar och syssla med det man egentligen ska. Thomas gör en jämförelse med yoga och andra filosofier som anammar träning av sinnet i syfte att kontrollera tankeverksamheten. Intelletet kanske inte klarar av att uppnå kontroll över tankarna, resonerar han, och ställer sig frågan om man måste göra övningar för att bli bättre på att vara i nuet. Vidare anser Thomas att man släpar på ett antal inre hinder i form av personlighet, karaktär och uppväxt som påverkar möjligheten att uppnå flow. Lars lägger till: ”... och yttre påverkan också, eller?”, på vilket Thomas svarar: ”Javisst.”

Elsa relaterar till sig själv och menar att man har ansvar för sitt eget liv och sin egen hälsa. Hon menar att om man tror på flowteorin får man vara vaksam på när slentrian närmar sig och då söka sig nya utmaningar. Elsa gör även en jämförelse och säger: ”De grundtankarna som Csíkszentmihályi lade fram då, det finns översatt till en massa andra riktningar nu, allt det här vurmandet för livscoachar och sådant. De har ju samma budskap i princip.”

Lars resonerar i en musikalisk kontext och ger exempel på när han försöker analysera vad det var i en musikalisk situation som gjorde att kvaliteten på framförandet och musicerandet var så bra vid det aktuella tillfället. Han säger: ”Det spricker ju alltid när man ska diskutera den där sista biten. Varför det blev så bra just idag eller vad var det som gjorde att hon spelade så bra eller vad är det som gör att de är så bra?” Lars menar att det hade varit av vikt att få reda på vad som hände i syfte att lära sig av andra. Maria kontrar med: ”Om man bara kunde få lägga ner det och låta bli att analysera allt.” Maria menar att istället för att intellektualisera genom att ständigt formulera allt vi gör med ord, i syfte att förstå, kan man bara låta det vara när upplevelsen infaller. Hon fortsätter och säger: ”Låt konsten vara.” Maria menar att man kan låta intuitionen styra eftersom kroppen kommer ihåg tillståndet och upplevelsen. Lars resonerar vidare om att kunna styra flow med vilja och säger: ”Om jag fick välja så skulle det vara jåkligt kul att kunna trycka på den där berömda knappen och spela så där bra alltid.” Maria säger: ”Man kanske inte ens ska tänka på det för då dyker det upp oftare.”

Lars berättar om tillfällena då omständigheterna verkar så hopplösa för att man ska kunna göra ett bra framträdande, att man helt enkelt släpper allt och inte bryr sig. Han säger: ”Om man är riktigt sjuk så har man nog med att hålla det borta och har inte tid att bekymra sig för hur det ska gå att spela.” Även yttre omständigheter kan spela in och Lars berättar om tillfällena då denne har fått låna instrument som inte visar på några möjligheter till musikalitet. Han berättar: ”Man bara skiter i det. Det låter för jävligt iallafall. Det är lika bra att bara spela, så händer det.” Maria säger: ”Där tror jag är någonting, jag har hört jättemånga som säger så

där.” Lars resonerar vidare och visar på att vissa av oss behöver tryggheten i att vara väl förberedda och att allting är planlagt, samtidigt som att vissa är precis tvärtom. Han säger: ”Vissa människor kan inte spela fritt om det inte finns vissa regler och tvärtom.” Maria säger ”Det är väl huvudet som förstör för oss.” Thomas fortsätter ”Ja, den intellektuella bearbetningen som vi har pippi på överallt.” Maria säger ”Då kommer det här igen, intuitionen.”

Thomas resonerar om skillnaden på hur hjärnan arbetar vid musicerande och under aktiviteter som ligger på ett rent tankemässigt plan. Han säger: ”Jag sitter till exempel och programmerar nu ett antal timmar om dagen och det är flow för mig. Jag kan sitta timvis och vara upptagen i det.” Thomas menar att när man musicerar befinner man sig på ett annat plan, och att den intellektuella inblandningen kan bli till en belastning där orosmoment träder in. Lars säger: ”Det är ovidkommande tankar.” Maria fortsätter: ”Just det, som inte hör ihop med det.” Thomas säger: ”Nej, precis. Nervositet, prestationsångest. Det har inget med nuet att göra helt enkelt.” Maria säger: ”Ja, det är trams vi håller på med.” Lars håller med och säger: ”Ja visst är det trams och det är fullständigt irrelevant också.” Maria säger: ”Ja, det är ju det. Alla säger det, tänk inte”.

Elsa lägger fram ett sätt, på vilket man kan hantera eller motarbeta oönskade tankar i samband med musicerande, och säger: ”Det är faktiskt helt omöjligt att ha ångest överhuvudtaget i ett flowtillstånd. Rikta fokus på flow”. Maria fortsätter: ”Det är väl samma sak där. Man kan inte nå det, men man kan skapa förutsättningar för att flow ska komma till en.” Lars kommenterar ”Visste man bara var den knappen satt...” Thomas lägger fram en möjlighet att man kan ändra sina negativa tankemönster genom kognitiv beteendeterapi. Lars håller med: ”Ja, absolut.” Maria berättar: ”Ja, det är ju det, att skapa förutsättningar, undanröja, att ta bort slöjet.” Som ett annat hinder nämner Lars yttre omständigheter som man är utsatt och öppen för i situationer inför publik. Han menar att publikens reaktioner kan både hjälpa och stjälpa.

Thomas ger ett tillvägagångssätt för att ta itu med nervositet och andra hinder för flow. Han anser att ett vanligt problem är att eleven stannar upp och säger något som ”asch” eller ”usch”. Meningen är då att man ska spela och försöka undvika att stanna upp och dramatisera felet, säger han. Istället menar Thomas att man ska vara neutral och iakttä och observera sig själv i situationen och avdramatisera sina fel. Uppmärksamma de kroppsliga reaktionerna, som spänningar och grimaser eftersom de förstärker nervositeten. Man kan träna sig i det faktiskt, hävdar Thomas.

### **Sammanfattande reflektion**

En av personerna lyfter fram musicerandet som ett bra redskap för att nå flow och att flow ligger i själva musikens natur. Detta är intressant, eftersom flow på så vis blir en beskrivning på hur man kan använda sitt musicerande i syfte att skapa njutbara stunder i livet. Enligt personerna är vår tankeverksamhet ett hinder på vägen mot flow med oroande tankar och känslor i spetsen. Även yttre omständigheter påverkar oss. Nervositet och ångest blir till en belastning för oss i musicerandet. För att råda bot på det inre kaoset kan man ägna sig åt olika typer av mental träning, menar en av personerna. Flow går tyvärr inte att styra intellektuellt med viljan, så det man kan göra är att skapa förutsättningar för att flow ska komma spontant. Personerna berättar också om tillfällena då de slutat oro sig och flow har inträtt. Jag tycker att det är av vikt att uppmärksamma hinder i musicerandet och vad man kan göra för att underlätta överkommandet av dessa. Detta innebär att man tidigt skulle kunna lära sina elever

att vara uppmärksamma på sig själva, i syfte att förebygga eventuella hinder i form av spänningar, nervositet och oro.

## **Gruppflow**

Maria undrar om det finns gruppflow. Lars och Elsa svarar genast att: "Det gör det". Lars tror det eftersom han upplever som att det känns så i vissa ensemblesituationer. Vidare undrar Lars om det finns någon baksida med att befinna sig i flow i en ensemblesituation och om flow kan göra en självgod. Han säger: "Jag är inte alltid säker på att själva upplevelsen är lika stor för andra som den har varit för mig själv. Så därför är det kanske inte alltid så bra att vara i det här flödet eller flow." Lars hävdar att han vid flera framföranden har upplevt flow och där de andra i ensemblen inte har upplevt flow och tvärtom. Han säger: "Det är väl rätt subjektivt hur man upplever det själv." Maria fortsätter: "Jag tror ändå att det är en timing mellan muskler, intuition, kunnandet, sinnena är totalt ute, lyssnandet, seendet."

En genväg till flow är enligt Elsa att välja en aktivitet som är tydligt flowskapande. Hon berättar om en undersökning som har gjorts i Norge angående afrikansk dans. Rörelserna tillsammans med upplevelsen tvingade dansarna att koncentrera sig här och nu, berättar hon. Resultatet efter dansandet var en känsla av lycka. Elsa säger: "Hälsa och lycka hänger ihop på något sätt och det är för mig kopplat till detta flowbegrepp." Lars gör en jämförelse med aerobics: "... på gym när man står och hoppar till discomusik" och "Jag har fått för mig att folk ser lite halvslaliga ut där också..." Han menar att det måste ligga på samma nivå och vara en flowskapande aktivitet även det. Thomas bekräftar och säger: "Det ligger på samma nivå." Maria instämmer och säger: "Gruppflow kommer det då." . Lars resonerar vidare och undrar om det händer något kemiskt i hjärnan, och gör därefter en jämförelse med när endorfinerna vid motion frigörs i kroppen. Lars förklarar: "När man är ute och joggar så är det ju någon halv minut där när man inte håller på och spy hela tiden som man mår rätt bra. Det kan man också likna vid det sinnestillståndet." Maria säger: "Just det, det är det här inre...", Lars svarar: "Då är det de här berömda endorfinerna som lösgörs i kroppen." och Maria avslutar med att säga: "Man längtar efter det sen."

Jag behöll Lars enskilda upplevelse här, eftersom den är kopplad till hans resonemang angående aerobics. Resonemanget om kemi berör både aerobics och jogging, eftersom de går under kategorin motion.

## **Sammanfattande reflektion**

Personerna är ense om att flow i grupp existerar. Som två tydligt flowskapande aktiviteter i grupp nämner personerna dans och aerobics. Hälsa och lycka hänger ihop enligt en av personerna, eftersom aktiviteterna är inriktade på hälsa och i efterhand upplever man ofta en känsla av lycka. Motion frigör endorfiner och personerna diskuterar om det finns något samband med flowupplevelsen. Gruppflow är ett intressant fenomen, eftersom man ofta i sitt musicerande spelar tillsammans med andra musiker i ensemblesituationer och med största sannolikhet påverkar varandra i situationen. Hur hälsa genom rörelse kan ge lyckorus är ännu en viktig faktor för att höja livskvaliteten.

## **Flow, kvalitet och kommunikation**

Lars säger: "Flow, det har inget med kvalitet att göra överhuvudtaget, eller hur?" Maria svarar: "Nej, det behöver det inte, men det kan ju ha med det att göra, och vad är kvalitet då?"

Lars berättar om ett biinstrument som han trakterar hemma på kammaren och konstaterar att han inte är särskilt bra på det. Lars upplever ändå tillfredsställelse när han klarar av vissa saker på instrumentet men resonerar som att ingen av de andra skulle bli särskilt lyckliga av att höra honom spela för dem.

Elsa nämner att Lars tidigare undrade om det alltid är bra att vara i flow i en ensemblesituation, och om det är bra för publiken. Elsa säger: "Det tror jag, jag tycker det är häftigt att uppleva när någon är så totalt ett i det". Personerna diskuterar vidare huruvida det märks om personer är i flow eller inte och hur olika en publik betraktar och tolkar ett framförande, vare sig det gäller sport, musik, en talare eller konst. Lars resonerar: "Det kanske inte alltid går fram." Thomas säger: "Det håller jag med om." Thomas anser att man ska särskilja flow från kvalitet av den anledningen att kvalitet byggs upp av ett stort antal människor som tycker att till exempel Picasso är bra. Han fortsätter med att berätta om en fritidsaktivitet som gett honom flow, men som inte hade visat på någon behållning för andra än honom själv. Däremot så anser Thomas att en konstnär som normalt sett har något att säga med eller utan flow, får fram sitt budskap bättre i viss mening om denne är i flow. Thomas säger: "Flow verkar som en kvalitetshöjande... en energi i det han gör". Lars säger: "Det kommer ut." och Thomas fortsätter: "Flow är ett tillstånd, men kvalitet är en sak vi kommer överens om." Maria säger: "Det finns ju olika uppfattningar om det också." Thomas säger: "Ja, ja, visst." och Maria avslutar med att säga: "Så det kan man nog inte säga bara så."

Lars resonerar om hur flow kan upplevas och ger exempel på inspelade situationer där inspelningen i efterhand har visat att det musikaliska inte var så bra i förhållande till hur han hade upplevt situationen känslomässigt och tvärtom. Thomas säger: "Jag tror ändå att flow är ett centralt begrepp även om det inte blir den bästa inspelningen och att det hade blivit färre bra prestationer om det inte hade funnits." Lars säger: "Det är definitivt roligare att spela då."

Lars gör en jämförelse mellan två konstnärer, där den ena är i flow och den andre inte är det, och menar att upplevelsen för publiken blir större av den konstnär som befinner sig i flow. Thomas anser att om man är en duktig musiker och kommer i flow, då är kommunikationen med publiken närvarande i form av någon metafysisk överföring. Thomas säger: "Så upplever publiken mer av ditt spel" Lars säger: "Tror jag också". Maria håller med: "Ja, det tror jag också.". Thomas fortsätter: "Så flow är på något sätt centrum i en hel del." och Maria säger: "Det är ryggraden."

### **Sammanfattande reflektion**

Under diskussionen huruvida flow och kvalitet hör samman lyfter en av personerna fram att de två inte gör det, eftersom flow är ett tillstånd och kvalitet är något man kommer överens om. Personerna ger ett par exempel som visar på att flow och kvalitet inte hör samman. De har då ägnat sig åt aktiviteter som endast möjliggör flow individuellt och inte skulle glädja någon annan. Lärarna är överens om att flow höjer upplevelsen för publiken vid framträdanden och att flow är ett centralt begrepp i kommunikationen mellan utövaren och publiken. Flow verkar kunna stärka utövarens budskap till åhörarna, menar personerna. Jag anser att detta visar att flow är en subjektiv upplevelse, samt att den kan stå till vår tjänst i utövandet och förmedlingen av musik.

## Flow och undervisning

Reglerna för att uppnå flow har direkt bäring på undervisningssituationen, anser Thomas. Ger man för svåra uppgifter känner eleverna att de inte klarar av uppgiften och får ångest. Ger man för lätta uppgifter blir de uttråkade, berättar han. Thomas säger: "Utmaningen måste vara lite större än förmågan. Det gäller för pedagogen att kolla in elevens prestationsnivå eller kunskaper och ta det lite över." Elsa säger: "Ja, för det blir ju en nyckel till motivation." Hon menar att om man hittar den nivån som pedagog eller i förhållande till sig själv, då finns det inget som kan stoppa en. Elsa säger: "Där kan man hålla på i timvis eller dygnsvis för att det är så lustfyllt att göra det." Maria säger: "Kan man säga att man blir besatt?" Lars säger: "Mm, kan man – besjälad" Thomas säger: "Besjälad". Maria säger: "Initierad i någonting så kan man gå in i det här fullt ut för att det är tillåtet."

Lars ger tips på hur man kan förbereda elever på flow och säger: "För det första så ska du ju själv tycka att det du vill förmedla till din student är bra och viktigt; det här kul, det är viktiga saker." Maria säger: "Du ska tro på det, du ska kunna det." Lars fortsätter: "Och sen är det ju som Thomas sa, tror jag, att det är viktigt att inte skjuta för högt över eller under målet utan det är där studenten befinner sig, så att det är gripbart. Då får du flow." Lars fortsätter att resonera och menar att han själv upplever det som lustfyllt när en student själv upptäcker att den klarar av sin uppgift. Lars säger: "Då kan man stanna kvar där och odla det och glädjas åt att det gick bra."

Lars berättar om vikten av att eleverna förstår sin roll och att de, sett ur ett längre perspektiv, också har en del i undervisningen. Om det endast är kommunikation från ett håll håller det inte så mycket, menar han. Lars säger: "Det blir hela tiden en dialog och att studenten förstår spelreglerna." Lars menar att om studenten har arbetat med en uppgift kan man komma vidare under lektionen. Det måste inte innebära att studenten spelar väldigt bra eller ens har hunnit lära sig uppgiften fullt ut, men att det framgår att eleven har arbetat med uppgiften. Han avslutar: "Då vet vederbörande vad det handlar om. Då kan man jobba med det och det är vägen fram tycker jag."

Elsa resonerar med utgång i boken om flow som hon har läst och berättar om bergsbestigarmentaliteten, som boken skriver om. Hon berättar att det är så riskfyllt att man uppnår flow, eftersom man måste vara påkopplad med alla sinnen. Hon menar att man kan använda detta i undervisningen och säger: "Då skulle en enkel översättning av det vara att utsätta eller erbjuda miljöer som faktiskt är utmaningar." Thomas fortsätter med att berätta vikten av att utmaningarna inte får vara för stora och säger: "För då ramlar man ned – i bergsbestigarfallet." Han fortsätter: "Man måste behärska det, fast det måste vara lite över så att det finns utmaningar hela tiden som håller koncentrationen uppe."

Elsa anser att pedagogens eget flowtillstånd påverkar eleverna. Hon säger: "En pedagog som ofta är i flow i mötet med elever eller studenter fungerar också som en roll-modell – det smittar av sig." Hon menar vidare att det, för att kunna avgöra var eleverna befinner sig, krävs total närvaro av pedagogen. Har man fokus på att följa en lektionsplanering blir det svårt att vara totalt uppmärksam på eleven, säger hon. Maria säger: "Den ska sitta i ryggraden den planen." Elsa avslutar med: "En förutsättning för detta är att du som pedagog omfattar det; du kan inte göra någonting för någon annan förrän du själv har det bra."



Maria berättar om en undervisningsvariant där man möter eleverna och är närvarande tillsammans med eleverna. Hon säger: ”... ser var de befinner sig i dagsläget, som färskvara tänker man. Man vägleder dem och börjar på deras nivå och sen leder man dem vidare och har koll på att de klarar av det.”

### **Sammanfattande reflektion**

Under intervjun lyfter en av personerna fram att en av förutsättningarna för flow är att utmaningen ligger något över förmågan. Dessa förutsättningar kan översättas till undervisning och nivån på uppgifterna man ger till sina elever. För att kunna ge adekvata uppgifter som stimulerar och motiverar eleven måste man identifiera var elevens nivå ligger och ge uppgifter som innebär rätt utmaning för eleven. Uppgifterna man ger till eleven ska uppfattas som adekvata av pedagogen själv. Det är viktigt med tvåvägskommunikation i undervisningen, så att eleven förstår sammanhanget och målet med undervisningen. Vidare menar personerna att man själv som pedagog kan omfatta flow och undervisa i närvaro och genom det bli till en förebild för eleven. Att erbjuda nya miljöer, som i sig innebär utmaningar för eleven, är ytterligare en väg till flow, menar en av personerna. Med utgångspunkt i intervjuens syfte – vad man kan göra i undervisningen för att förbereda elever för flow – är det här intressanta exempel på användbara redskap för min undervisning.

### **Sammanfattning av resultatkapitlet**

Här kommer jag att sammanfatta det av innehållet i resultatkapitlet som jag kommer att lyfta vidare till diskussionskapitlet.

När det gäller personernas uppfattning om flow lyfter de fram centrala tankar och sin beskrivning av flow. För att uppnå flow krävs vissa förutsättningar: man måste koncentrera sig, utmaningen måste ligga lite över kunskapsnivån, och för att upprätthålla flow måste man vara vaksam och söka nya utmaningar när den befintliga utmaningen sinar. Flow som ett pedagogiskt begrepp lyfts fram och jämförs med Vygotskijs Zone of Proximal Development (ZPD). Gällande vägar till flow och hinder på vägen dit är inre hinder ett problem, som även påverkar ens eget musicerande. Oroskänslor, ångest, nervositet och irrelevanta tankar påverkar framförandet av musik negativt. Genom mental träning kan man bearbeta dessa problem och underlätta för sitt musicerande och i förlängningen också vägen mot flow. Flow är inte viljestyrt, men man kan påverka förutsättningarna för att flow ska kunna infinna sig. Angående gruppflow, existerar det, även om inte alla alltid uppnår flow i en ensemblesituation. Det finns en koppling mellan hälsa, lycka och flow i samband med aktiviteter i grupp. Endorfiner utsöndras vid aktivitet, men har de något samband med flow? När det kommer till flow, kvalitet och kommunikation anser personerna att om utövaren är i flow kan detta verka som en förhöjare av publikens upplevelse, genom att kommunikationen med publiken vid ett framförande intensifieras. Flow är ett centralt begrepp i denna kommunikation. I avseendet flow och undervisning har pedagogen tillgång till flera tillvägagångssätt och redskap för att stimulera eleven till lärande och motivation. Först och främst den personliga inställningen – att vara närvarande tillsammans med eleven och att möjliggöra tvåvägskommunikation i undervisningen. Vidare är pedagogens engagemang i elevens lärande, att finna ut elevens nivå för att kunna ge adekvata uppgifter som för eleven vidare, av vikt. Uppgifterna ska anses som adekvata även av pedagogen. Pedagogen själv kan omfatta begreppet flow och fungera som en förebild för eleven. Att ge eleven utmaningar i form av nya miljöer är en väg till flow för eleven.

## Diskussion

I detta kapitel kommer jag att diskutera det utvalda innehållet som jag lyfter vidare från resultatkapitlet. Diskussionen gör jag med mitt syfte som bakgrund: att utröna vad lärare har för uppfattning om flow: hur de upplever flow i sitt musicerande, hur de upplever flow i sin undervisning, samt hur de finner vägar till att använda flow i sin undervisning. Jag följer samma rubriker som jag har presenterat i resultatkapitlet.

### Personernas uppfattning om flow i förhållande till den teoretiska bakgrunden

Csikszentmihályis omfattande undersökningar visar att människors beskrivningar av flow uttrycks med liknande ord och att upplevelsen inte är avhängig ålder, kultur, eller sysselsättning. Beskrivningarna av upplevelsen har mynnat ut i åtta karakteristika (s. 9). I intervjun nämner personerna flera av dessa: nivån ligger lite över förmågan, man måste koncentrera sig på uppgiften, ovidkommande tankar kan inte finnas samtidigt som flow, kontroll över handlingarna och förändrad tidsupplevelse. Två av personerna hade kunskaper om flow sedan tidigare och nämner därför vissa av komponenterna i linje med hur Csikszentmihályi själv beskriver dessa. Koncentration på en uppgift som man känner att man klarar av och som ger ett tillstånd där man uppslukas fullständigt av det man tar sig för. Ord som närvaro och absorption är synonyma med koncentration och att man försvinner in i uppgiften. Det är en bra sammanfattning av tillståndet anser jag. För att upprätthålla tillståndet krävs det att man söker nya utmaningar när tristessen närmar sig. Csikszentmihályi kallar en person som automatiskt söker efter nya utmaningar för en autotelisk person (s. 7) Autotelisk innebär att aktiviteten är belönande i sig och att man gör det för den inre belöningen, vilket även detta nämns i intervjun.

Jämförelsen mellan flow som ett pedagogiskt begrepp och Vygotskijs Zone of Proximal Development (ZPD) tycker jag är intressant. Både flow och ZPD talar om vikten av att identifiera rätt nivå för utmaning hos barnet (s. 14, f.). Även Montessoris pedagogik bygger på samma tankar (s. 14, f.). Som blivande pedagog anser jag att det är av vikt att ta till sig tankarna i de nämnda teorierna. Att kunna hitta den rätta nivån hos eleven och i sin tur ge uppgifter som ligger på rätt nivå för utmaning leder med stor sannolikhet till motivation hos eleven. Det skulle ge effekten att eleven känner sig inspirerad till att utforska musicerandet och lära sig att hitta utmaningar på egen hand. Utmaningen för pedagogen ligger i att hitta nivån hos eleven och finna uppgifter som är av rätt svårighet för eleven. Individuell undervisning av varje elev krävs, eftersom eleverna är på olika nivå.

### Vägar till flow och hinder på vägen

Personerna i intervjun är överens om att inre hinder, i form av intellektualiserande, negativa tankemönster och orosskapande tankar, kan vara ett problem om man önskar nå flow. Känslor som nervositet och tillstånd som ångest hämmar oss även i vårt musikaliska utövande. Yttre faktorer, som en publiks reaktioner, spelar in och påverkar oss. En lösning på problemen är att lära sig kontrollera den inre tankeverksamheten genom att träna sig på att vara i nuet och fokusera på flow, eftersom negativa tillstånd inte kan finnas i flowtillståndet. Enligt personerna är flow inte viljestyrt, och det man kan göra är att ändra förutsättningarna för att

flow ska komma till en. Som konkreta åtgärder på att arbeta med sitt inre nämner personerna kognitiv beteendeterapi, mental träning och österländska filosofier som yoga.

För att få ordning på de inre tankarna måste man lära sig att rikta sin uppmärksamhet på inre uppsatta mål. Av naturen är medvetandet i oordning och måste styras, annars infinner sig risken för ovidkommande tankar som i sin tur kan leda till negativa tankar (s. 12). Enligt Csíkszentmihályi (s. 12) kontrollerar man även upplevelsen om man lär sig att kontrollera sin uppmärksamhet, eftersom uppmärksamheten fungerar som ett filter mellan de yttre händelserna och upplevelsen. Låter man uppmärksamheten styras åt negativa tankar växer dessa och oordning uppstår i medvetandet. Känslor som ångest och fruktan får då större utrymme. Att lyckas med att ändra sitt inre kräver naturligtvis mycket arbete, men är inte omöjligt om man ser till Csíkszentmihályis undersökningar om människor i flow. Hjälp finns även att tillgå i form av Mindfulness (s. 11) som innefattar meditationstekniker för träning av nuet, samt KBT (s. 11) som syftar till att identifiera ens problem i nuet och hitta lösningar genom att förändra ens tankevanor. Under intervjun nämndes tekniker som väl stämmer överens med dem jag har nämnt. Det framgår även att flow inte är viljestyrt både i litteraturen och i intervjun. Däremot kan man ändra förutsättningarna för att flow ska komma till en och de är tydliga målsättningar som ger omedelbar feedback och att förmågan är anpassad till utmaningen (s. 9, f; 12, f.).

## **Gruppflow**

Enligt personerna existerar gruppflow även om erfarenheten visar på att alla inte alltid uppnår flow i en ensemblesituation. Aktiviteter som dans, aerobics och musikaliska ensemblesituationer nämns som exempel där flow figurerar i grupp under intervjun. Till en början har jag varit lite ifrågasättande till gruppflow, eftersom flow är en subjektiv upplevelse. Det bekräftas delvis av att personerna nämner att inte alla i en ensemblesituation har upplevt flow vid samma tillfälle. Csíkszentmihályi (s. 12, f.) hävdar dock att om man i samspel med andra individer strävar efter förutsättningarna för flow; riktar uppmärksamheten på gemensamma mål, anpassar nivån efter kunskapen och är vaksam på feedback, finns möjligheter att flow uppnås kollektivt.

Gällande kopplingen mellan aktiviteter i grupp knutna till flow, lycka och hälsa är de delvis beroende på typen av aktivitet. I en musikalisk situation är inte den fysiska aktiviteten så hög som vid dans eller aerobics. Skillnaden mellan aktiviteterna är snarare att de stimulerar olika delar av hälsobegreppet, anser jag. Sambandet är dock att flow kan förekomma i alla aktiviteterna och efter en flowupplevelse infinner sig ofta ett lyckorus. Endorfinutsöndringen i kroppen stimuleras av olika aktiviteter och upplevelser, allt från fysiska som motion och rörelse till positiva aktiviteter i vardagen (s. 13). Oavsett aktivitet anser jag att flowupplevelsen är beroende av endorfinerna i kroppen som drivmedel.

## **Flow, kvalitet och kommunikation**

Personerna anser att en utövare som befinner sig i flow förhöjer publikens upplevelse, vilket jag fullständigt håller med om. Tittar man närmare på vad som karakteriserar en person som är i flow – helt uppe i det den gör och med största koncentration och inlevelse – så påverkar detta naturligtvis åskådarna, men det stannar inte där. Som nämns i litteraturkapitlet är det fråga om ett cirkulärt utbyte av energi där utövaren och publiken påverkar varandra och ger

varandra näring (s. 13, f.). Sett till teorin om flow anser jag att man hittar en förklaring i förutsättningarna för flow, eftersom man, för att uppnå flow, riktar sin uppmärksamhet och koncentration på det man gör – i det här fallet utövaren och det den gör. Csíkszentmihályi beskriver (s. 14) att publiken riktar uppmärksamheten på utövaren och koncentrerar sig på musiken. Läger man även till känslan av gemenskap ökar chanserna för flow ytterligare, anser jag.

## **Flow och undervisning**

Under intervjun gav personerna konkreta tips som man kan använda i undervisningen om man vill uppnå flow. Pedagogerna har flera tillvägagångssätt och redskap att använda i undervisningssituationen för att stimulera eleven till lärande och motivation, menar personerna. Detta resonemang stöds av både Csíkszentmihályi, Petterson och Olsson (s. 15, f.). Följer man Gardners teori om de nio intelligenserna (s. 10) bör man stimulera eleven på flera olika sätt i syfte att nå ett lustfyllt lärande.

Vikten av tvåvägskommunikation i undervisningen nämns under intervjun och kan inte nog understrykas. Csíkszentmihályi (s. 12, f.) talar om att förutsättningarna för att uppnå flow tillsammans med någon annan förutsätter att man strävar åt samma mål. Min erfarenhet från min praktik styrker detta resonemang. Det blir bättre om eleven får uttrycka det den känner och upplever. Det ger mig som pedagog uppslag om hur jag ska arbeta för att stimulera eleven och att målinriktningen hos båda stämmer överens.

Pedagogens engagemang i elevens lärande, genom att finna ut elevens nivå för att kunna ge adekvata uppgifter som för eleven vidare, är av vikt. Här gäller förutsättningarna för flow, precis som för all aktivitet, och att man är närvarande med eleven i undervisningen. Det är inte vad man gör utan hur man gör det. Hittar man rätt nivå och ger eleven uppgifter som stimulerar eleven ger man denne en nyckel till motivation. Det får till följd att eleven utforskar musiken och sitt instrument på egen hand och utvecklar sig själv. Tillvägagångssättet verkar vara allmängiltigt och stöds av litteraturen i litteraturkapitlet.

En punkt som nämns under intervjun är att uppgifterna man ger till eleven ska anses som adekvata även av pedagogerna. Det kan kanske ses som självklart, men jag har under min praktik upplevt lärare som enbart undervisar efter spelböcker och inte erbjuder mycket variation för eleverna. I sitt arbete skriver Olsson (s. 16) om detta fenomen. Undervisar man på detta sätt stimulerar man inte sin elev i linje med vad som framgår i litteraturkapitlet, det vill säga anpassat efter eleven.

Ett av de viktigaste resonemangen under intervjun anser jag vara att pedagogerna själva kan omfatta begreppet flow och fungera som en förebild för eleven. Csíkszentmihályi (s. 15) talar om att innan man kan hjälpa andra måste man först lära sig att kontrollera sitt eget liv. Det kan jag till viss del hålla med om när det kommer till att uppnå flow, vilket kräver att man hittar förutsättningarna för att nå dit.

Bergsbestigarmentaliteten nämns i intervjun (s. 28). Den innebär att erbjuda miljöer och utmaningar som i sig kan leda till flow. Petterson skriver om detta i sitt arbete (s. 10) och hon anser att det slog väl ut i kombination med att eleverna fick varierande uppgifter att arbeta med. På vilket sätt man skulle kunna utnyttja detta i musikundervisning är dock oklart.

## Slutsatser

Har syftet med arbetet uppnåtts och har jag fått svar på mina forskningsfrågor? Med tanke på tidsplanen och uppgiftens art anser jag mig i allt väsentligt ha uppfyllt mitt syfte och genom min analys anser jag mig på ett rimligt sätt ha besvarat mina forskningsfrågor.

Begreppet flow finns beskrivet i kapitlet om teoretisk bakgrund, med utgångspunkt i två böcker av Csíkszentmihályi, samt i Lidners arbete om flow. Betydelsebildningar som autotelisk och exotelisk, inre och yttre belöning, förutsättningarna för flow, ESM-mätning finns beskrivna. Likaså användningsområden som visar att flow kan förekomma i olika situationer – som undervisning, i kommunikation, samt i musicerande eller motion i grupp.

Lärarnas uppfattning om flow som ett helhetsbegrepp innefattande närvaro och absorption, motsatsen till flow med tillstånd och känslor som likgiltighet och spänningar, samt jämförelsen med Vygotskijs ZPD. Hur de upplever flow i sitt musicerande och i sin undervisning genom att vara koncentrerade och utan ovidkommande tankar, tiden flyger iväg, samt lyckokänslor när elever klarar sina uppgifter. Hur man kan använda flow i undervisningen genom att själv omfatta flow och genom det påverka eleven, använda sig av tvåvägs kommunikation, närvaro med eleven och att hitta elevens rätta nivå för utmaning i förhållande till elevens kunskap.

Jag menar att undersökningsresultaten tyder på att man som lärare kan ha användning av flow i undervisningen. Det enklaste tycks vara att utgå från sig själv, bejaka och omfatta flow som ett viktigt verktyg. Detta bland annat som stöd för den egna känslan av hundra procentig närvar tillsammans med eleverna, och engagemang i undervisningen.

Hinder på vägen mot flow kan röjas med olika metoder som på ett eller ett annat sätt innebär träning av tankarna och känslorna. Olika metoder passar olika människor, men som jag har visat i kapitlet teoretisk bakgrund, resultatkapitlet och diskussionen finns det flera tillvägagångssätt för att ta itu med eventuella problem i samband med negativa tankar, ångest, oro eller nervositet.

I samspelet med andra människor kan vi uppleva flow om våra mål överensstämmer med varandra. Kan man överföra tanken och förutsättningarna för samspelet med andra till undervisningen, det vill säga gemensamma mål, är man med största sannolikhet på väg mot flow i undervisningen.

Jag anser att resultaten är tillförlitliga och att de går att applicera både personligen och i undervisning. Mycket av det som jag har skrivit om är till stor del fråga om personlig utveckling och självkänedom och det är upp till var och en att arbeta med sig själv.

### Förslag till fortsatt forskning

Som förslag till fortsatt forskning skulle ESM-mätning (s. 10) kunna användas som metod till att undersöka hur elever upplever lektioner, sitt musicerande och övande. Resultaten skulle kunna ge pedagogen en inblick i elevens musikaliska liv och därefter ge uppslag till lämpliga tillvägagångssätt som kan vara av nytta för både eleven och pedagogen. Resultaten skulle

även fungera som en utvärdering av undervisningen i sig, vilket skulle vara av vikt för pedagogen genom att denna får information om eventuella brister i sin metodik.

## Slutord

Det är inte lätt att vara pedagog. Pedagogikens teorier kan ses som en massa med teoretiskt svamlande som inte fungerar i praktiken. Detta till trots anser jag att man kan ha det som utgångspunkt och mål i sin undervisning att försöka hitta den rätta nivån där eleven kan utvecklas. Är man närvarande, har en dialog med eleven och är lyhörd, blir det med största sannolikhet lättare att nå flow. Likaså anser jag att pedagogen behöver se över, utvärdera och förändra sin pedagogik och metodik kontinuerligt i syfte att vara så bra som möjligt.

Mina egna erfarenheter från Island visar på att flow är till stor nytta för musicerande, övandet och lärandet genom koncentrationen på uppgiften och det outtröttliga engagemanget som man upplever i tillståndet, med påföljande lyckorus som i sin tur ger mersmak för uppgiften man har utfört. Kan man uppnå det i undervisningen så kommer både pedagog och elev att ta stora steg framåt.

På Island var det fantastiskt att spela och att få uppleva detta frigjorda, kravlösa, energifyllda, intensiva tillstånd. Det kändes som ett rinnande vattenfall eller en vulkan som bara exploderar med ursinnig energi och fritt blås. Jag kände mig glad, uppspelt, avslappnad med djupare andning, levande, färre bekymmer fick fäste i sinnet, jag var närvarande här och nu. Efteråt upplevde jag ett lyckorus som gav mersmak och jag ville oftast fortsätta att spela omgående.

De slutsatser och musikpedagogiska konsekvenser arbetet har lett fram till är att ja, det går att använda flow i sin undervisning med utgångspunkt i sig själv. Det för mina tankar till personlig utveckling och självkänedom. Att man som människa behöver titta över sitt liv för att se om något inte är som det ska, har vi alla nytta av anser jag. Stämmer livsmålen dit jag är på väg? Hur är det med livskvalitén? Finns det något jag kan förändra för att ta mig i någon riktning och framförallt, vill jag.

Jag avslutar arbetet med att tacka tre personer:

Min handledare under denna process, Kristina Holmberg, som med stort tålamod har tagit sig an mig, sin uppgift och verkligen varit mig behjälplig!

Peter Lundberg för all hjälp med korrektur- och förståelseläsning och opponering.

Gert Blomkvist för alla förslag på litteratur, vinklingar och närbesläktade ämnen till flow.

Min examinator Stephan Bladh, som tog sig an sin uppgift långt tidigare än vad som krävdes, för att underlätta för mig i mina vidare studier vid MHM.

# Referenser

## Böcker:

Bastian, P. (1987). *In i musiken: om musik och medvetande*. Bo Ejeby förlag.

Cooper, J. (1999). *Kroppskoden*. Bokförlaget Forum.

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: Den optimala upplevelsens psykologi*. Natur och Kultur.

Csikszentmihályi, M. (1997). *Finna Flow: Den vardagliga entusiasmens psykologi*. Natur och Kultur.

Egeberg, S., Halse, J., Jerlang, E., Jonassen A J., Ringsted, S., Wedel-Brandt, B. (2006). *Utvecklingspsykologiska teorier*. Liber.

Irving, D. (1987). *Yrke: Musiker – Tankar om musikkommunikation*. Rikskonserter.

Jernelöv, S. (2007). *Sov gott: Råd och tekniker från KBT*. LevNu, W&W.

Lidner, T. (1997). *Flow: Ett sätt att mäta det*. Musikhögskolan i Malmö.

Olsson, B. I. (1998). *Kreativ instrumentalundervisning på kommunala musikskolors låg- och mellanstadium*. Musikhögskolan i Malmö.

Patel, R & Davidson, B. (2003). *Forskningsmetodikens grunder*. Studentlitteratur.

Pettersson, K. (2006). *En studie i lustfyllt lärande i år 5 – 6 om runor*. Linköpings Universitet. Centrum för Miljö- och Utomhuspedagogik.

## Internet:

Beteende Terapeutiska Föreningen (2007). *Kognitiv Beteendeterapi*.  
Framtagen September 7, 2007, från  
<http://www.kbt.nu/>

Karpilovski, E. (2006, Mars). Endorfiner – den enkla vägen till lycka? *Sund.nu*.  
Framtagen September 7, 2007, från  
<http://www.sund.nu/docs/artikel.asp?art=329&tem=2>

Livanda – Internetkliniken (2007). *KBT bygger på inlärningsteori*.  
Framtagen September 7, 2007, från  
[http://www.livanda.se/forskning\\_kbt\\_inlarning.asp](http://www.livanda.se/forskning_kbt_inlarning.asp)

Mindfulness.se (2007). *Träningsupplägg*.  
Framtagen September 7, 2007, från  
<http://www.mindfulness.se/index.asp?page=training>



Nationellt centrum för flexibelt lärande (2007). *Gardners multipla intelligenser*.  
Framtagen September 7, 2007, från  
<http://larstilar.cfl.se/?sid=1304>

Wikipedia.org (2007). *Mihaly Csikszentmihalyi*.  
Framtagen September 7, 2007, från  
[http://en.wikipedia.org/wiki/Mihaly\\_Csikszentmihalyi](http://en.wikipedia.org/wiki/Mihaly_Csikszentmihalyi)